

La Naturopathie

pour
les nuls



Anne-Claire Meret

Naturopathe

Anne-Marie Narboni, ND

Présidente du Congrès Mondial
de Naturopathie

Préface du Pr Henri Joyeux



Adopter des méthodes naturelles pour se sentir bien
dans son corps et dans sa tête

Anne-Claire Meret
Anne-Marie Narboni
Préface du
Professeur Henri Joyeux



La Naturopathie



FIRST
ÉDITIONS

La Naturopathie pour les Nuls

« Pour les Nuls » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2020 Publié en accord avec John Wiley & Sons, Inc.

Éditions First, un département d'Édi8

92 avenue de France

75013 Paris – France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

Courriel : firstinfo@editionsfirst.fr

Site Internet : www.pourlesnuls.fr

ISBN : 978-2-412-05770-4

ISBN numérique : 9782412061138 Dépôt légal : mai 2020

Correction : Christine Cameau

Illustrations de parties : Marty

Mise en page et infographies : Maogani

Index : Muriel Mekiès

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Ce livre numérique a été converti initialement au format EPUB par Isako www.isako.com à partir de l'édition papier du même ouvrage.

À propos des auteurs

Anne-Claire Meret, est une professionnelle de la communication experte dans les domaines de santé naturelle. Diplômée en Intelligence Économique, elle se passionne pour la collecte, le traitement et la diffusion de l'information utile aux acteurs de la santé, accompagnant l'évolution vers une médecine de plus en plus intégrée. Naturopathe, elle est aussi praticienne en EFT (Emotional freedom technique – technique de psychologie énergétique), formée à la médecine Ayurvédique, elle exerce à Paris et dans le sud de la France. Secrétaire générale d'ICNM, Congrès Mondial de Naturopathie, Anne-Claire Meret est également co-auteur de l'ouvrage *Recettes Détox Gourmandes* (ed. First, 2016).

Anne-Marie Narboni, canadienne, est naturopathe - phytothérapeute, présidente-fondatrice du Congrès Mondial de Naturopathie ICNM et co-fondatrice de la Fédération Mondiale de Naturopathie. Sa philosophie rejoint celle de son père spirituel Pierre-Valentin Marchesseau : « La naturopathie apporte des années à la vie et de la vie aux années ». Capitalisant sur son cursus (HEC Montréal/ Communication à Concordia University et à La Sorbonne) et vingt ans d'expérience, passionnée par la mise en relation d'experts sur un plan international, Anne-Marie Narboni aime les challenges et lance en 2013 le premier Congrès Mondial de Naturopathie. L'immense succès de cet événement, officiellement accrédité, en fait aujourd'hui la référence internationale pour les professionnels, les experts et les chercheurs spécialisés dans le domaine de la médecine naturelle. Chaque année l'ICNM réunit plus de 500 participants qui viennent du monde entier échanger, se former et innover ensemble.

Dédicace

Ce livre est dédié à toutes les personnes qui souhaitent prendre en main leur santé avec conscience, responsabilité et respect de leur corps.

Aux professionnels de santé qui s'engagent pour une médecine intégrative, réunissant le meilleur de la médecine conventionnelle et des médecines traditionnelles.

Enfin, ce livre est dédié à nos proches, qui, par leur curiosité pour notre passion et leur soutien inconditionnel, nous permettent de nous épanouir dans l'art de vivre de la naturopathie.

Remerciements

Un grand merci à toute l'équipe des éditions First, à nos éditrices Sophie Rouanet et Sandra Monroy, grâce à qui ce projet a vu le jour, ainsi qu'à Christine Cameau pour son aide précieuse.

Nous remercions vivement le professeur Henri Joyeux pour l'inspiration qu'il nous apporte chaque jour grâce à son travail exceptionnel de réunification des différentes médecines.

Nous remercions chaleureusement Fatiha Lavand'homme, naturopathe et fondatrice de l'ISNAT (Institut supérieur de naturopathie traditionnel, Belgique) pour sa participation active au chapitre sur la naturopathie et la sexualité, pour sa grande implication pendant toute l'écriture, ses corrections toujours justes et pertinentes, mais aussi pour son enthousiasme et son amitié.

Merci également à Frédéric Boukobza, naturopathe et directeur d'Isupnat (Institut supérieur de naturopathie, Paris) pour sa relecture attentive de l'ouvrage et son soutien au projet.

Merci aux D^{rs} Sussanna Czeranko ND et David Schleich PhD, président du NUNM (National University of Natural Medicine, États-Unis), qui ont contribué à l'enrichissement de cette formidable aventure.

Anne-Claire Meret remercie particulièrement Jean-Philippe Teboul, pour son inconditionnel soutien pendant ces mois d'écriture et le temps passé sur les relectures ; grâce à lui elle n'oublie pas que « le gras, c'est la vie » pour des millions de Français.

Elle remercie également Dany Trouillet, sophrologue et naturopathe qui l'a mise sur la voie de la santé au naturel, ainsi que Caroline Bauchet-Bouhlal pour son accueil chaleureux au sein

de son merveilleux établissement Es Saadi pendant l'écriture d'une partie de l'ouvrage.

Enfin, un grand merci à ses amis, sa famille et ses complices naturopathes qui l'ont soutenue dans ses projets les plus audacieux, ainsi qu'aux praticiens de santé naturelle de plus en plus nombreux qui l'inspirent chaque jour !

Anne-Marie Narboni remercie particulièrement Danielle Sotto, philosophe, et Maurice Narboni pour des échanges toujours emplis d'amour, de tendresse et de confiance.

Elle remercie très affectueusement Talia, Niki et René Katz, qui par leur fidèle enthousiasme et bonne humeur, apportent du bonheur, de la joie et du rire dans son quotidien.

Elle remercie chaleureusement Nathalie Isal, pour sa vitalité et son immense générosité à la relecture de l'ouvrage et aux remarques précieuses. Également, un grand merci à Jean Louis, Isabelle, Penelope, Sarah, Rebecca, Deborah, Ziggy, Harvey, Mireille, Sophie, Gabriella, Valérie... qui lui ont ouvert leur cœur pour lui permettre de pratiquer cette merveilleuse médecine préventive. Enfin, un grand merci à ses amies et complices pour la qualité d'échange et de soutien qui reflète son idéal de l'amitié, ainsi qu'à ses collègues qui lui montrent quotidiennement que le monde de la naturopathie est un univers passionnant. Pour tout cela merci.

Préface

Vous n'avez pas de rendez-vous chez votre médecin ou chez un spécialiste avant plusieurs mois ? C'est peut-être le moment d'aller voir un naturopathe. Soyez-en sûr, vous ne serez pas déçu !

Trop peu de gens savent ce qu'est la naturopathie. Ce livre vous éclaire sur cette discipline encore méconnue et vous offre un aperçu complet de ses préceptes et de ses méthodes. Il sera aussi utile au grand public qu'aux médecins et à tous ceux qui se disent femmes et hommes de santé, qui peuvent et doivent travailler en complémentarité et harmonie avec les naturopathes. Car c'est de l'avenir de la santé dont ces derniers sont spécialistes : la santé que le grand public attend. Tandis que les médecins, eux, sont centrés sur les symptômes, l'imagerie, les tests biologiques en tout genre. Le naturopathe est donc mieux que quiconque disposé à vous expliquer ce que signifie être en bonne santé, comment le rester ou l'être de nouveau après des traitements lourds.

Au fil de ces vingt chapitres parfaitement et logiquement organisés, vous allez comprendre pas à pas pourquoi et à quel moment vous devez aller consulter un naturopathe – certainement d'ailleurs avant votre médecin. C'est lui qui prendra le temps de discuter avec vous et jugera de l'opportunité d'une consultation médicale, car le naturopathe connaît ses limites et sait ne pas les dépasser. C'est ce que l'on observe en Suisse, et dans la plupart des pays européens. En France en revanche, nous avons de gros progrès à faire en matière de santé, face à la réduction très importante du nombre de médecins, à leur formation trop centrée sur les maladies et trop peu orientée vers la prévention.

Malade ou bien portant, vous devez connaître les comportements qui induisent une bonne santé. La maladie ne vous tombe pas dessus comme un mauvais numéro que vous auriez tiré au loto. Elle trouve ses causes dans notre environnement et nos comportements délétères qui affaiblissent notre système immunitaire, c'est-à-dire nos défenses, contre les virus, les bactéries, les champignons et parasites, contre les pollutions d'une ville ou à la campagne, d'une agriculture productiviste ou seul le rendement compte.

Nombre de nos comportements peuvent conduire à la maladie :

- les addictions au tabac, à l'alcool, aux drogues en tout genre que l'on paye toujours gravement ;
- des vaccinations excessives qui doivent rester de la responsabilité exclusive de votre médecin ;
- les mauvaises habitudes alimentaires si nombreuses ;
- les consommations excessives de médicaments pour respirer, réduire les reflux, évacuer correctement urines et matières, réduire le taux de cholestérol total, remonter votre taux de vitamine D naturellement, réduire votre taux de sucre dans le sang qui tend vers le diabète, réduire vos douleurs vertébrales ou articulaires ;
- les traitements abusifs contre l'ostéoporose ;
- les prises de contraceptifs chimiques hormonaux trop longues ;
- les stimulations et re-stimulations des ovaires trop longuement mis au repos, tellement qu'ils ne veulent plus fonctionner ;
- les consommations excessives de somnifères, anxiolytiques, antidépresseurs qui augmentent Alzheimer chez les uns, Parkinson chez les autres ;

- la sédentarité qui nous empêche de refaire notre système osseux tous les 10 ans, donc 10 fois jusqu'à 100 ans.

Ce livre nous concerne tous. Je vous conseille de l'offrir à votre médecin et à tous les étudiants en médecine, en pharmacie, aux futures sage-femmes et kinésithérapeutes, aux ostéopathes et chiropracteurs et à tous ceux qui veulent comprendre l'importance de ce que nous appelons le « capital santé », et la façon de le préserver, de le retrouver ou de l'entretenir.

Comme le disent si bien les auteures, naturopathes reconnues, « la naturopathie, c'est la médecine préventive par excellence ».

Merci à Anne-Claire Meret et Anne-Marie Narboni, dynamiques et créatives, de m'avoir fait connaître cet ouvrage remarquable.

Professeur Henri Joyeux

Chirurgien-Cancérologue, Montpellier, France

Note importante

Ce livre ne remplace en aucune façon une consultation médicale. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et du traitement adapté qui en découle.

La Naturopathie pour les Nuls propose des conseils d'hygiène de vie et de prévention. Il a pour but de vous accompagner, de vous aider à capitaliser votre potentiel santé par une approche naturelle.

Dans cet ouvrage, les informations, sélectionnées parmi les règles d'hygiène et de diététique, ont été synthétisées. Nous vous recommandons d'approfondir chacune des techniques. Leur utilisation s'effectue sous votre pleine et entière responsabilité.

Les conseils que vous trouverez dans ce livre représentent les recommandations les plus précises possible pour obtenir un état de santé optimal. Bien sûr, nous vous conseillons de consulter un naturopathe afin de réaliser un vrai bilan de vitalité !

Introduction

Pourquoi la naturopathie ? Pour connaître les réactions de votre corps et comprendre ce qui est bon pour lui. Être en mesure de trouver dans la nature ce qui nous convient le mieux permet de s'approcher de l'équilibre et d'une santé durable.

La naturopathie est une médecine, mais aussi un art de vivre, qui permet de prendre en main sa santé et de gagner en autonomie face aux maux du quotidien. La naturopathie, c'est vivre en harmonie avec soi-même et son environnement, en toute simplicité. Il s'agit de retenir que la naturopathie mène à la santé et au mieux-être à l'aide de moyens naturels.

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »
Voltaire

On oppose parfois la naturopathie, médecine naturelle, à l'allopathie, médecine scientifique et conventionnelle (celle qui est aujourd'hui remboursée par la Sécurité sociale), alors qu'elles sont complémentaires et que les deux approches travaillent aujourd'hui de plus en plus ensemble.

La médecine moderne rivalise de techniques et de médicaments plus efficaces les uns que les autres sur les symptômes, sans chercher véritablement ce que le déséquilibre signifie, c'est-à-dire *sa cause*. En quête de sens, les patients, quant à eux, souhaitent de plus en plus être compris dans leur individualité, et pas seulement présenter leur organe malade à tel ou tel spécialiste.

Le médecin conventionnel allopathe, celui qui est remboursé aujourd'hui dans l'Hexagone, pose la question : « Comment êtes-vous tombé malade ? » : il lutte contre la maladie. Le naturopathe,

lui, pose la question : « Pourquoi la maladie s'est installée ? » : il encourage la santé ; son approche est de chercher la *cause* plutôt que d'essayer de supprimer le symptôme.

Le naturopathe est aussi appelé *hygiéniste de santé* ou *praticien en hygiène de vie*. Pour lui (ou elle, car il y a aujourd'hui beaucoup de femmes dans la profession), au lieu d'essayer d'éviter les maladies, on devrait plutôt « faire de la santé ». Il considère aussi que la santé ne peut pas résulter seulement d'une médication locale et superficielle, si brillante soit-elle, mais plutôt d'une réforme de vie, profonde et générale. Le but étant de favoriser l'*autoguérison* du corps en l'encourageant avec les techniques naturelles appropriées.

Nos aïeux utilisaient des méthodes qui nous semblent aujourd'hui désuètes, alors qu'elles étaient à l'époque pleines de bon sens et issues de l'expérience. Est-il possible d'allier les techniques modernes et la médecine traditionnelle naturelle ? Comment s'y prendre au quotidien ?

À propos de ce livre

Ce livre se veut pratique : nous avons l'intention de vous livrer des clés pour comprendre le mécanisme d'une bonne santé. Nous espérons que vous y trouverez des solutions à vos maux et saurez mettre en place au quotidien les idées de « réformes » que nous vous proposons ici.

Une fois les clés en main, bien sûr, vous aurez besoin parfois de consulter un spécialiste, de faire des analyses avec un biologiste, ou de vous faire accompagner par le corps médical. Mais la connaissance de la naturopathie, en vous aidant à appréhender le mécanisme de la santé comme celui de la maladie, vous donnera nombre d'outils pour ne plus vous sentir démuni au quotidien face aux déséquilibres de votre organisme. Elle mettra à votre disposition une armoire à pharmacie naturelle pour affronter les maux saisonniers mais aussi les affections les plus importantes sans craintes et avec les bons réflexes !

Lorsque l'on comprend que l'on n'est pas « victime d'une maladie », mais que les symptômes sont le signe de déséquilibres engendrés par l'alimentation, les habitudes de vie et la façon de gérer les émotions au quotidien, petit à petit, la vision fataliste de la maladie évolue vers une vision logique et responsable. Faire confiance à son corps prend du temps, mais celui-ci porte une vraie sagesse que l'on se doit d'écouter. La route devient alors autrement plus intéressante !

Nous en sommes convaincues : avec quelques notions de naturopathie, chacun peut améliorer sa santé jour après jour, seul ou en famille, dans la joie et la bonne humeur... À vous de jouer !

Comment ce livre est organisé

Cet ouvrage se compose de cinq parties, dont la traditionnelle partie des Dix, complétées par des annexes.

Première partie : Naturo quoi ?

Cette première partie présente la naturopathie dans le monde aujourd'hui et son histoire : sa place en tant que médecine traditionnelle, ses grands principes, son action et le métier de naturopathe. Vous découvrirez également comment se déroule concrètement une consultation chez un naturopathe.

Deuxième partie : Comprendre et prévenir les maladies

Pour rester en bonne santé, il est essentiel de saisir les mécanismes de la maladie. Dans cette deuxième partie, vous découvrirez comment s'installent les déséquilibres qui nous rendent malades, le concept d'engrassement et apprendrez à

décrypter les signes donnés par le corps, pour mieux en prendre soin.

La naturopathie, c'est la médecine préventive par excellence. Elle seule offre la possibilité de corriger ses faiblesses pour surmonter les petites agressions et les risques plus importants qui menacent la santé au quotidien. Vous apprendrez dans cette partie quelles habitudes changer prioritairement pour rester ou retrouver une pleine santé.

Troisième partie : L'alimentation en naturopathie

Les bonnes habitudes de vie sont essentielles à une santé optimale. Outre l'activité physique, le repos, le contact avec la nature et la gestion du stress, elles intègrent principalement une alimentation de bonne qualité (la consommation des nutriments nécessaires à notre bon fonctionnement). *A contrario*, une alimentation de mauvaise qualité, la consommation de substances toxiques sont des facteurs de déséquilibres.

Quatrième partie : Accompagner les troubles

Vous découvrirez que le corps a tout en lui pour se réparer, se régénérer et se réé-qui-librer grâce à des méthodes naturelles. L'objectif de cette partie conçue comme un guide pratique est de découvrir dans leurs grandes tendances les approches naturopathiques et les aides des biothérapies par grandes typologies de troubles.

Cinquième partie : La partie

des Dix

Dans cette partie, vous trouverez dix idées reçues sur la naturopathie, dix réflexes alimentaires à adopter immédiatement, dix huiles essentielles indispensables et dix aliments à consommer bio absolument.

Sixième partie : Annexes

Pour aller plus loin, les médias spécialisés, une bibliographie, les ressources pour se former en naturopathie, la liste des labels biologiques, les mutuelles qui remboursent la naturopathie, un exemple de programme détox, des conseils et recettes à découvrir sur les blogs et réseaux sociaux, des lieux et sites où manger sain et prendre soin de soi...

Les icônes utilisées dans ce livre

Au fil de votre lecture, de petites icônes en marge du texte vous expliqueront, parfois un terme médical ou un point un peu plus technique, parfois un piège à éviter ou une information à retenir. Suivez-les !



Le saviez-vous ? : Cette icône vous signale des faits, des chiffres, de petites informations autour de la naturopathie, et va peut-être même répondre à certaines de vos questions.



À retenir : Les points essentiels, ce qu'il faut retenir et ne pas oublier !



Note technique : Des passages plus « techniques », notamment médicaux, pour aller plus loin. Vous trouverez aussi les définitions et explications utiles pour bien comprendre le métier de naturopathe et son mode de fonctionnement.



Attention ! : Les pièges à éviter, recommandations à suivre pour votre santé.



Conseil du naturopathe : Concrètement, comment se déroule une consultation, comment prendre telle plante, ou comment prévenir un trouble en particulier. Les conseils et bonnes pratiques du naturopathe.

Et maintenant, par où commencer ?

Nous avons décidé d'écrire ce livre parce que nous souhaitons présenter les vertus d'une médecine différente qui respecte les lois de la nature. Pour offrir des réponses et partager une autre science exceptionnelle, avec plaisir ! Commencez par ce qui vous intéresse vraiment, ce qui vous a amené là aujourd'hui, et soyez curieux d'explorer le fonctionnement de votre corps. Si vous êtes tenté de vous précipiter sur la partie sur les troubles, ne sautez pas le [chapitre 5](#), où vous apprendrez comment on tombe malade, car il est essentiel de comprendre comment les troubles s'installent afin de s'en libérer. Prenez des notes, partagez les informations, prenez soin de votre capital santé !

HAHAHA, CRÖK
EST TOMBÉ DANS
LES ORTIES!

HAHA!

RIGOLEZ PAS
LES GARS, JE
CROIS QUE JE
VIENS D'INVENTER
LA MÉDECINE!



Dans cette partie...

Devant l'offre grandissante des médecines douces, complémentaires, ou alternatives, on ne sait plus à qui s'adresser lorsqu'un problème de santé fait son apparition. Il est important de comprendre les diverses pratiques de santé offertes aujourd'hui, chacune ayant des objectifs et des résultats singulièrement différents. Nous les passerons donc en revue pour situer la naturopathie. Car si cette dernière est une voie royale pour s'occuper de soi, elle est aussi une médecine traditionnelle ancestrale, au même titre que la médecine chinoise ou l'Ayurveda, les trois pratiques étant reconnues comme médecines complémentaires par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

DANS CE CHAPITRE

La naturopathie en France et dans le monde

•

« *Naturo path* »

•

Les grands principes de la naturopathie

•

Que fait le naturopathe ?

Chapitre 1

La naturopathie aujourd'hui

Commençons par le début. On murmure que les naturopathes sont des mangeurs de graines qui soignent avec des plantes... mais encore ? Bien sûr, certaines graines sont bonnes pour la santé, mais le terme « naturopathie » regroupe bien d'autres éléments qu'il faut comprendre pour s'immerger dans ce véritable art de vivre.

La naturopathie en France et dans le monde

Il est des pays où les naturopathes sont appelés « docteurs » et sont présents dans les hôpitaux. On dit même « *naturopathic doctor* » (ND), par opposition à « *medical doctor* » (MD). Ce n'est en revanche pas le cas en France.

En Europe

Selon le Centre d'analyse stratégique, 70 % des habitants de l'Union européenne (UE) se sont tournés vers des pratiques dites « non conventionnelles » au moins une fois dans leur vie et 25 % y ont recours chaque année. Ce chiffre atteint 80 % pour les personnes atteintes de cancer (d'après le Centre d'analyse stratégique, octobre 2012). Les patients les utilisent en complément de la médecine allopathique, notamment pour pallier les effets indésirables de la chimiothérapie ou de la radiothérapie, ou comme alternative, en cas de maladies chroniques ou d'allergies pour lesquelles la médecine conventionnelle n'a que peu de solutions. C'est aussi l'écoute offerte lors d'une consultation en médecine non conventionnelle qu'ils viennent chercher, les rencontres avec les médecins allopathiques étant souvent jugées trop brèves.



Le saviez-vous

En janvier 2015, la revue *Science et Vie* annonce que « la mesure scientifique de l'efficacité des médecines alternatives se heurte à de nombreuses difficultés que la multiplication des études ne parvient pas vraiment à résoudre. Mais cette incertitude scientifique ne semble nullement entamer la confiance des Français envers ces thérapies. Ainsi, 40 % d'entre eux y font appel et 78 % les jugent efficaces lorsqu'elles sont utilisées en prévention et 72 % estiment que, même dans le cas du cancer, les médecines complémentaires sont importantes en plus des traitements médicaux classiques ».

La naturopathie est aujourd'hui reconnue comme « médecine non conventionnelle » par le Parlement européen et comme « médecine complémentaire » (sous-entendu de l'allopathie,

médecine conventionnelle) par l'Organisation mondiale de la santé.

La profession de naturopathe est officiellement acceptée, et même remboursée, dans les pays européens comme l'Allemagne (depuis plus de 110 ans !), la Suisse, les Pays-Bas, la Suède, la Norvège, la Hongrie, l'Irlande, la Grande-Bretagne et le Portugal. La pratique est « tolérée » en Italie, en Espagne et en Belgique, ce qui signifie que le naturopathe peut exercer son activité mais qu'elle n'est pas officiellement reconnue.

La France, quant à elle, met du temps à s'ouvrir à la naturopathie, et ce malgré le projet de loi pour la reconnaissance des médecines alternatives (rapport Collins) voté par le Parlement européen le 29 mai 1997... Un peu en retard, les Français ?



En France, la loi actuelle autorise le naturopathe à exercer son activité, sous réserve de rester dans le cadre de sa formation professionnelle. En d'autres termes, le naturopathe doit s'en tenir à ce qu'il a appris durant l'enseignement qui lui a été transmis, sans pratiquer de soins médicaux conventionnels.

Plusieurs instances peuvent vous aider à choisir votre naturopathe, nous y reviendrons en annexes ; des fédérations nationales se sont organisées pour structurer la profession.

Dans le monde

En Australie, en Israël, dans cinq provinces canadiennes (le Manitoba, la Colombie-Britannique, la Nouvelle-Écosse, la Saskatchewan et l'Ontario) et dans plusieurs États d'Amérique (l'État de Washington, l'Oregon, l'Arizona et la Californie, notamment), les naturopathes sont des médecins généralistes à part entière. Ils sont habilités à poser des diagnostics, à prescrire des traitements, des analyses (de sang, d'urine...), des tests (radiographies...), à pratiquer des gestes de soin (sutures...) et à orienter leurs patients vers un spécialiste en cas de besoin.

Au Québec, les naturopathes sont assimilés à des conseillers en santé et en hygiène de vie (comme en France, en Italie, en Espagne et en Belgique).



Les médecines complémentaires ont le vent en poupe !

À l'étranger, la tendance pour les médecines naturelles se confirme :

- 83 millions d'Américains pratiquent une thérapie alternative (yoga, massage, sophrologie, hypnose, etc.) ou consomment des produits naturels.
- En Allemagne, les *Heilpraktikers* (praticiens en médecines naturelles) sont des médecins presque comme les autres.
- En Suisse, la reconnaissance des médecines complémentaires est même inscrite, depuis peu de temps, dans la Constitution...

En France, on remarque que de plus en plus de médecins écrivent des livres sur les remèdes naturels. À l'instar du professeur Henri Joyeux, éminent chirurgien cancérologue de l'université de Montpellier, qui s'engage au service de la santé des Français en diffusant des messages de prévention des cancers (nutrition et comportements de santé). Il est à l'initiative du lancement de l'alerte au scandale autour du vaccin DT-Polio.

Dans son ouvrage *Le meilleur médicament, c'est vous !* (Albin Michel, 2013), le Dr Frédéric Saldmann explique : « En écrivant cet ouvrage, j'ai voulu vous délivrer l'ordonnance que je n'aurais jamais rédigée en consultation et vous confier la méthode pour être en meilleure santé et guérir par vous-même. »

On en parle aussi à la télévision, grâce au médecin et animateur Michel Cymes, qui a récemment publié son ouvrage *Vivez mieux et plus longtemps* (Stock, 2016), qui regorge de conseils pratiques à mettre en place simplement au quotidien, à tout âge.

Tableau 1-1 La naturopathie en Europe et dans le monde.

En France	La naturopathie n'est pas encore reconnue, mais les services administratifs et fiscaux soumettent logiquement les naturopathes aux diverses redevances et impositions (TVA, CFE, URSSAF...) sans contrepartie.
En Suisse	Depuis 2015, la naturopathie est reconnue officiellement en Suisse. Les assurances complémentaires remboursent les prestations des naturopathes depuis 1991. Les médecines non conventionnelles sont positivement intégrées depuis 2009.
En Hongrie	Depuis 1997, libéralisation de certaines disciplines de médecines douces ouvertes à des non-médecins, d'autres leur étant réservées.
En Norvège	Depuis 1936, réglementation officialisée de l'exercice de la médecine par les non-médecins.
Aux Pays-Bas	Depuis 1981, arrêt des poursuites à l'encontre des non-médecins. Alors que le monopole médical est semblable à celui de la France, on note une acceptation de fait des « professionnels de santé » non-médecins, puis l'acceptation de leur profession avec la loi du 9 novembre 1993.
En Allemagne	Liberté de soins accordée depuis 1873. Intégration légale du statut des <i>Heilpraktikers</i> (équivalents des naturopathes) depuis le 17 février

1939. Non-concurrence entre les *Heilpraktikers* et les médecins conventionnels.

Au Royaume-Uni	Le « droit coutumier » instauré sous Jacques I ^{er} (1566-1625) accorde une totale liberté d'exercice aux non-médecins, à condition qu'ils n'usurpent pas le titre de « docteur en médecine ». Franche collaboration entre les <i>healthcare practitioners naturopaths</i> et les médecins.
En Irlande	Respect du même droit coutumier qu'au Royaume-Uni.
En Espagne	Relaxe des naturopathes non-médecins en cassation depuis 1989, puis intégration de la profession par les ministères des Finances (1990) et du Travail le 27 janvier 1997.
En Suède	Même intégration (loi de 1960 modifiée en 1982) : pas de monopole de la médecine allopathique. Légalisation des naturopathes en 1994.
Au Danemark	Même intégration positive (loi du 14 mai 1970, modifiée en 1976).
En Italie	Négociations au plan national en cours à la suite de la franche approbation d'une proposition de loi et de textes régionaux en faveur des médecines non conventionnelles dans six régions du Nord.
Au Portugal	Référencement du métier de naturopathe dans la classification des professions éditée par le ministère du Travail depuis 1994. Une loi a été votée en 2003 reconnaissant six disciplines, dont la naturopathie. Chose exceptionnelle, le naturopathe y accède au « diagnostic naturopathique » et à une « totale autonomie » professionnelle.
En Belgique	Une loi-cadre reconnaît la profession d'ostéopathe et met en place l'étude des autres professions du secteur non conventionnel depuis avril 1999. Cette loi a été revisitée en confirmée le 22 août 2002. L'Union des naturopathes de Belgique est reconnue « union professionnelle » depuis mars 2008.
Hors d'Europe	La profession de naturopathe est légalisée dans vingt États des USA ainsi qu'en Australie, en Inde, en Israël, et au Canada anglophone. Tolérance pour le Québec. Sur la demande de ses citoyens, ce pays étudie tous les moyens de développer une « médecine intégrée » (<i>integrative medicine</i>).

« Naturo path »

D'où vient le terme « naturopathe » ? Du latin *natura* et du grec *pathos*, naturopathie veut dire « *la guérison en fonction de la nature* ».

Selon Benedict Lust, célèbre naturopathe dont nous vous parlerons plus amplement plus loin dans ce livre (voir [chapitre 2](#)), le terme « naturopathie » est composé de *nature* et de *path* (sentier, chemin), autrement dit : « guérir en utilisant des moyens naturels ou en suivant les lois de la nature ».



Se soigner naturellement, ou en utilisant la nature, ne signifie pas « par les plantes » comme on l'entend souvent. C'est un raccourci réducteur. La naturopathie va bien plus loin, s'intéressant à l'équilibre général du corps, et à trouver les causes des troubles pour rétablir la stabilité.

Définitions de la naturopathie

Selon l'Organisation mondiale de la santé :

« La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques. »

D'après le *Larousse médical* (édition 2007) :

« La naturopathie est un ensemble de pratiques visant à aider l'organisme à guérir de lui-même, par des moyens exclusivement naturels. Elle repose sur une théorie selon laquelle la force vitale de l'organisme permet à celui-ci de défendre et de guérir spontanément. Elle consiste donc à renforcer les réactions de défense de l'organisme par diverses mesures d'hygiène (diététique, jeûne, musculation, relaxation, massages, thermalisme, thalassothérapie, etc.) aidées par les

seuls agents naturels (plantes, eaux, soleil, air pur, etc.), un traitement médical ne devant intervenir qu'en cas d'urgence. »

Les grands principes de la naturopathie

L'OMS classe la naturopathie parmi les trois médecines traditionnelles mondiales, avec les médecines traditionnelles chinoises et ayurvédiques. C'est ainsi que le Bureau international du travail l'a officiellement enregistrée en 1968, et l'Unesco la considère également comme une médecine traditionnelle. Pour l'OMS, la santé de l'individu est un « état complet de bien-être physique, mental et social », et la naturopathie « un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».



En fait, la naturopathie va bien au-delà de cette définition, puisqu'elle défend le « capital santé », qui repose sur l'art de rester en bonne santé avec des méthodes naturelles, elle encourage à être acteur de sa forme et à prendre soin de soi. La naturopathie aborde l'individu sur tous ses plans parce qu'elle suppose que l'humain, dans la globalité et l'« entièreté » qui le caractérisent, s'exprime sur les différents plans : physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel, socioculturel et même planétaire (écologie).

Un art de vivre

La naturopathie, c'est un art de vivre sainement. Notre santé résulte de la qualité de notre écosystème intérieur, dépendant lui-même d'une multitude de réactions. Chaque détail compte, d'une hygiène mentale positive à une alimentation correcte et naturelle en passant par une dynamique de mouvement ! L'homme est le

résultat de ce qu'il pense, de ce qu'il mange, de ce qu'il respire, de ce qu'il introduit en lui... et de ce qu'il élimine.

Objectif n° 1 : la prévention

La naturopathie est un excellent complément de la médecine conventionnelle, elle ne vise pas à la remplacer (voir [chapitre 3](#)). Le naturopathe vous informe et vous aide à prendre conscience des réactions de votre corps. En cela, il développe votre notion de « médecin intérieur ». Il vous explique comment vous fonctionnez et comment enrayer les déséquilibres pour qu'ils ne s'installent pas ou pour les faire reculer.

Tout l'intérêt de cette médecine de bon sens est de prévenir les troubles ou d'empêcher qu'ils s'étendent. Certains attendent le « dernier recours » avant de s'intéresser aux médecines complémentaires, lorsque la médecine conventionnelle ne trouve pas de réponse pour calmer leurs symptômes, mais c'est la démarche inverse qu'il faut encourager !

Le rôle de la naturopathie est d'aider l'organisme à maintenir son équilibre et de stimuler toutes ses capacités à se soigner lui-même en ayant recours à des moyens naturels. Le corps cherche toujours à se guérir, on parle parfois de « sortir le mal », c'est effectivement ce qu'il fait ! Il se débarrasse de tout ce qui le pollue pour continuer de fonctionner. Si les poubelles sont pleines, il ne peut plus avancer.

S'interroger sur ses choix de vie

Ainsi, la naturopathie, c'est de l'écologie interne. On prend soin de son organisme et on s'interroge sur ses choix de vie comme on le fait pour l'environnement. Il est curieux de voir combien de personnes trient leurs déchets mais ne réfléchissent pas à ce qu'ils ingèrent à chaque repas. Si vous laissez encrasser cette belle machine qu'est votre corps, elle vous rappelle vite à l'ordre en

cherchant à expulser le trop-plein et vous verrez fleurir des boutons, des rhumes, des infections sur les organes les plus faibles... Le risque ? C'est d'arrêter les écoulements et de bloquer les portes de sorties. Oui, c'est désagréable, mais il faut apprendre à accompagner le processus : le mal, ce n'est pas le petit bouton, ce sont les toxines qui cherchent à sortir ! Si vous ne les laissez pas faire, elles risquent de produire, la prochaine fois, une réaction plus importante. Nous parlerons de cette accélération graduelle dans la deuxième partie, où vous apprendrez d'où viennent nos troubles.

Les yeux grands ouverts

Lorsque l'on débute l'apprentissage de cette médecine naturelle, on ne peut plus ignorer les incohérences de ce monde. Alors que l'on commence à comprendre les réactions de notre corps et de notre mental, les éléments de notre vie nous semblent plus logiques et évidents.

La naturopathie nous replace dans le monde, en symbiose avec la nature, en nous invitant à être conscient de notre corps et à profiter abondamment du soleil, de la nature et de tous les éléments. Une grande partie des hommes ont perdu ce sens de l'harmonie. Heureusement, l'écologie et la logique biologique intéressent de nouveau depuis quelques décennies, car la planète devient de plus en plus malade (et nous aussi).

Une philosophie

La naturopathie est également une philosophie de vie, avec le pilier suivant : nous sommes animés d'une force vitale favorisant l'homéostasie (Travaux de Claude Bernard), c'est-à-dire que notre

écosystème interne est supposé résister aux changements et aux perturbations en conservant un état d'équilibre. Notre force vitale est intelligente, elle nous maintient en vie grâce à des milliards de réactions chimiques à la seconde. Elle fait battre le cœur, digérer, éliminer...

La naturopathie permet de conserver une bonne santé et de ne pas être malade au passage du moindre virus. Elle place l'énergie vitale au cœur de ses priorités, avec l'idée centrale qu'une médecine intelligente est une médecine qui préserve le pouvoir d'autoguérison le plus longtemps possible sans dépendance à un traitement, même naturel.

Le praticien en naturopathie respecte cette force vitale et l'accompagne. Dans cette vision de la vitalité, l'énergie est invisible et circule dans le corps, elle est en lien avec les chakras indiens ou les méridiens chinois (voir [chapitre 3](#)). Elle contribue au maintien de la santé, et c'est grâce à elle que les processus d'autoguérison peuvent être mis en place. Sans vitalité, les cures naturopathiques ne peuvent pas opérer, puisque les techniques n'agissent pas sur les symptômes mais accompagnent la personne et son énergie vitale dans le sens de la guérison.



Le naturopathe n'est pas en mesure de vous conseiller de suspendre un traitement médical en cours, mais il peut vous aider à mieux supporter les effets secondaires d'une médication, à vous préparer à une intervention chirurgicale et à anticiper ses conséquences.

En bref, la naturopathie est une médecine du bien-être, enseignant comment conserver et optimiser notre capital santé au quotidien. En encourageant l'énergie vitale de l'organisme grâce à des moyens naturels, elle montre qu'il est possible d'augmenter la capacité du corps à rester en bonne santé ou à retrouver la forme.

La responsabilisation du patient

La naturopathie est une médecine responsabilisante qui vous invite à devenir acteur de votre santé au quotidien. Si on est malade, on ne peut pas retrouver une excellente santé tout en continuant à agir comme avant la maladie. Il faut donc choisir entre les plaisirs liés à nos habitudes et la vraie joie d'être en bonne santé... Chacun devrait se demander : y a-t-il quelque chose qui, chez moi, a favorisé l'apparition de la maladie ? Et que puis-je corriger ? Là où la médecine allopathique est une médecine anti-symptomatique ou palliative, fournissant des « anti » : antibiotiques (contre les bactéries), anti-diarrhéiques (contre la diarrhée), antitussif (contre la toux), etc., la naturopathie propose des solutions individualisées pour renforcer la force vitale et corriger les déséquilibres. Là où l'allopathe supprime le symptôme, le naturopathe choisit aussi de l'observer et d'en faire un indicateur de santé.

La politique de l'autruche

Nous avons tous tendance à vouloir supprimer un symptôme gênant sans pour autant avoir trop de contraintes, alors on favorise la réponse la plus facile ou la plus rapide. Mais il faut comprendre que ce n'est pas parce que l'on ne souffre plus du symptôme que l'on est guéri. Beaucoup ont trouvé dans les réponses chimiques pharmaceutiques des remèdes efficaces dans l'instant, et donc rassurants, mais ils ne sont que des palliatifs.

Une approche différente

La science de la naturopathie est *l'humorisme*. On ne parle pas ici d'humour mais de la science des liquides humoraux physiologiques, tels que le sang, la lymphe et les fluides. Tous ces liquides organiques sont le milieu nourricier dans lequel baignent

nos propres cellules ! C'est effectivement dans ces fluides que les cellules puisent leur nourriture et rejettent leurs déchets. Tout le monde sait, aujourd'hui, que si l'on pollue l'eau des rivières et des océans, on tue la flore comme la faune, eh bien, c'est pareil pour nous.

Pour le naturopathe, la maladie résulte de l'« encrassement » de nos liquides. Si on ingère ou que l'on fabrique des substances toxiques (par un mauvais fonctionnement du corps), on pollue notre milieu intérieur, notre terrain (voir [chapitre 5](#)), et nos cellules deviennent malades. On ne le fait pas exprès, bien sûr, mais si on sait comment tout cela fonctionne, on peut agir et commencer à faire un peu le ménage.



Les humeurs

Les humeurs représentent toutes les substances liquides qui se trouvent dans un organisme. À l'origine, le mot « humeur » a un sens purement médical, puis les chercheurs en médecine ont défini les différents liquides pour les nommer de façon dissociée les uns des autres. Le terme rassemble le sang, la lymphe, mais aussi tous les sérums intra et extracellulaires. Peu à peu, le mot « humeur » a été délaissé par la médecine conventionnelle, mais il est toujours utilisé en naturopathie.

Un organisme adulte est composé de deux tiers d'eau, nos cellules s'y baignent, au nombre approximatif de... cent mille milliards. À défaut d'être pure, il serait bien que cette eau soit la plus propre possible !

Naturopathe : une vocation d'éducation

Le naturopathe est un éducateur de santé naturelle, toute sa démarche découle de l'intention de vous rendre libre de prendre soin de vous. Son travail s'inscrit dans une relation d'aide. L'article 3 du Code de déontologie du métier de naturopathe stipule que « le praticien de santé naturopathe a pour vocation de se mettre au service de la personne humaine... ». Il écoute, dialogue, explique.

Son objectif n'est pas de remplacer votre médecin traitant, mais d'aller où celui-ci n'a pas le temps d'aller, explorer votre quotidien. En vous expliquant les processus biologiques qui gouvernent votre corps, vous comprendrez mieux ses réactions (vos symptômes). Avec des explications bienveillantes, le naturopathe vous amène à une prise de conscience de la responsabilité qui vous incombe vis-à-vis de votre corps.

Déontologie du métier de naturopathe

On estime à deux mille le nombre de naturopathes certifiés en France, dont sept cents environ sont affiliés à des organisations. Sans encadrement officiel de la part de l'État, les organisations fédérales et associatives font preuve d'initiatives pour harmoniser les enseignements, le contrôle des connaissances et la vie des professionnels en naturopathie (registres, assurances, formation continue...). Les naturopathes prêtent officiellement serment auprès de leur école et de leur fédération. Ils adhèrent au principe de moralité et à la déontologie définie par Hippocrate (voir [chapitre 2](#)).

Le naturopathe est dans une relation d'aide et d'écoute. Trois points piliers lui sont enseignés durant sa formation, selon les

principes hippocratiques :

- D'abord ne pas nuire ;
- C'est la nature qui guérit ;
- Si on intervient, le faire dans le sens voulu par la nature.

Une pratique « non médicale »



En France, seuls les médecins, les chirurgiens-dentistes et les sages-femmes sont habilités à pratiquer la médecine. Le naturopathe ne peut donc pas :

- **Émettre de diagnostic.** Il réalise un bilan de vitalité, sur la base d'une observation physique et d'un questionnaire détaillé sur votre histoire de vie.

- **Voir ses clients de façon suivie pour raisons médicales.** Le plus souvent, il vous reçoit une première fois pour le bilan, puis une deuxième fois dans les mois qui suivent pour faire le point et noter les améliorations possibles. Son rôle est de vous éduquer à la santé, ensuite, c'est à vous d'agir ! Selon vos besoins, vous pouvez retourner le voir l'année suivante ou un peu plus tard avec de nouveaux besoins d'« éducation », c'est vous qui voyez en concertation avec lui. Le naturopathe n'a pas pour vocation à vous faire revenir tous les mois, mais plutôt à vous libérer des schémas de soins conventionnels et vous donner des clés. Il est probable que vous ayez envie de revenir quelques mois ou quelques années après une première consultation pour en savoir plus ou vous former à certaines techniques sous forme d'ateliers.

- **Prescrire des médicaments.** En aucun cas le naturopathe est habilité à vous conseiller de suspendre ou de commencer un traitement médicamenteux. Il vous recommandera un programme en hygiène de vie que nous détaillons un peu

plus loin (voir troisième et quatrième parties). Il est vivement conseillé de partager votre expérience avec votre médecin traitant, qui pourra, le cas échéant, diminuer certains médicaments dès que votre santé le permettra.



Le saviez-vous

Consultation allopathique *versus* consultation naturopathique

Le naturopathe n'a pas de stéthoscope et il n'est pas habilité à prendre la tension. En fin de rendez-vous, pas non plus de prescriptions, mais des *recommandations*. Le naturopathe peut vous conseiller de faire des examens complémentaires dont vous pourrez discuter avec votre médecin, il n'a pas le pouvoir de les prescrire officiellement.

En naturopathie, on ne parle pas de patients mais de clients. L'exercice de la médecine est aujourd'hui encore très réglementé en France et chaque mot est soupesé pour éviter de mettre en danger l'activité du naturopathe. Le naturopathe libéral est assujéti à la TVA (21 % en Belgique), il reverse donc 20 % du tarif de chaque consultation, ses honoraires sont fixés librement. Vous n'êtes pas remboursé par la Sécurité sociale si vous souhaitez consulter un naturopathe, mais de plus en plus de mutuelles remboursent les consultations en France (voir Annexe D en fin d'ouvrage).

En revanche, comme le médecin, le naturopathe est soumis à un code de déontologie en relation avec la profession et le secret professionnel institué dans l'intérêt des clients est de rigueur. Ceci comprend

tout ce qui a été porté à sa connaissance dans l'exercice de ses fonctions.

À l'instar du médecin également, il n'est pas autorisé à faire de la publicité, mais il peut proposer des conférences, des ateliers ou publier des articles pour se faire connaître. Ça tombe plutôt bien, puisque sa vocation est d'éduquer aux réflexes de santé naturelle !

La vision globale

Le naturopathe n'est pas spécialisé, il porte les lunettes les plus larges possible pour adopter une vision holistique. Pourquoi ? Car ce qui peut passer inaperçu auprès d'un spécialiste dans son domaine apparaît souvent dans une vision plus globale. En effet, d'énormes efforts sont déployés aujourd'hui par la médecine occidentale, à la pointe de la technologie spécifique. Mais l'homme est un tout, il est utile d'étudier son pied et le bas de sa jambe s'il souffre d'une tendinite chronique au talon d'Achille, mais il est important aussi de replacer son trouble dans une étude plus globale de son histoire pour comprendre d'où vient sa souffrance afin d'optimiser sa guérison.

Par exemple, une première tendinite apparaît à votre pied droit, à cause de chaussures inconfortables. Vous compensez avec le pied gauche et une deuxième tendinite apparaît. Vous pouvez essayer de régler le problème seulement localement avec des anti-inflammatoires et des séances de kinésithérapie, ou bien l'attaquer de toutes les façons possibles et ajouter :

- Du repos et une exposition régulière à la lumière du soleil ;
- La réduction des inflammations dans le corps (alimentation alcaline, réduction des éléments inflammatoires, travail sur le stress) ;

- L'utilisation de la phytothérapie, de l'acupuncture, etc.

DANS CE CHAPITRE

D'où vient la médecine ?

•

Hippocrate et ses grands principes

•

Les grands berceaux de la naturopathie

•

Les grands naturopathes

Chapitre 2

Un peu d'histoire : aux origines de la naturopathie

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. »

Cette citation de Lavoisier est valable en chimie mais également en médecine où les courants de pensée ne se sont pas toujours opposés. Ils partagent le même père, le même berceau, puis se séparent, se retrouvent, se nourrissent, se séparent à nouveau enrichis de l'expérience de l'autre.

À l'échelle de l'humanité, la médecine conventionnelle telle que nous la connaissons est bien jeune... puisqu'elle n'a quasiment

que deux siècles. On observe que les remèdes traditionnels naturels ont été très rapidement délaissés lorsque la médecine moderne est arrivée, alors qu'ils ont soigné pendant des millénaires ! Décryptage et explications dans ce chapitre.

D'où vient la médecine ?

Il y a fort fort longtemps...

Depuis que l'Homme existe, il se soigne avec les plantes, l'argile, l'eau, les aliments, le jeûne, tout comme les animaux ! Les premiers médecins sont les prêtres et prêtresses, et la lutte contre la maladie consiste alors principalement à se rapprocher des dieux. Les prières et les rites de purification sont légion.

Plus tard, on va le voir avec Hippocrate, alors que la maladie est attribuée à des causes matérielles et non plus surnaturelles, les prêtres sont petit à petit remplacés par ceux que l'on appelle déjà médecins. La médecine naturelle est toujours utilisée, mais avec des techniques de soin qui accompagnent la guérison du corps.



Le saviez-vous

Les différents pays ne favorisent pas les mêmes approches. Par exemple, les Égyptiens développent l'art du massage et des manipulations venu d'Extrême-Orient et de la Chine ancienne. Les Israélites ajoutent au massage des règles de diététique. Les Grecs anciens, quant à eux, sont des maîtres en gymnastique, tandis que les Romains développent l'usage des bains chauds. Un point commun persiste, depuis toujours et chez tous les peuples : la connaissance approfondie des plantes et de leurs utilisations. On dit que la Chine est même le berceau de la phytothérapie (traitements à base de plantes), et dans toutes les civilisations primitives la phytothérapie avait une place de choix (Aborigènes, Amérindiens, Africains, premiers hominidés, guérisseurs, guérisseurs, shamans, etc.). En Orient, les « médecins herboristes » sont tenus en très haute estime et reçoivent les mêmes honneurs que les prêtres.

Le père de la médecine : Hippocrate

Hippocrate (v. 460-377 av. J.-C.) est le plus grand médecin de l'Antiquité, il est le père de la médecine. Vous connaissez sûrement son serment dont la version adaptée est traditionnellement prêtée par les médecins avant de commencer à exercer, à la base des principes de déontologie médicale. Né sur l'île de Cos, Hippocrate est issu du clan des Asclépiades, à qui l'activité de la médecine était réservée (clan qui prétendait descendre d'Asclépios, le dieu grec de la médecine). Il apprend auprès de son père les bases essentielles de l'anatomie avant de quitter ensuite son île natale pour suivre l'enseignement de médecins réputés.

Tout son travail repose sur l'effort que fait le corps pour se guérir ; il affirme que nos maladies sont des symptômes de défense et non « le mal de soi ». Et, pour lui, la nature est la « guérisseuse » de toutes les maladies. Son approche du corps humain s'affranchit des considérations religieuses ou mystiques communes de l'époque. Il refuse toute intervention d'une divinité quelconque, ainsi que toute thérapeutique magique, incantation ou purification, se dresse contre toute causalité divine au profit d'une causalité rationnelle.

Les célèbres préceptes d'Hippocrate

Elles parlent des lois de la nature et des processus naturels de guérison que chacun porte en soi :

« Que ton aliment soit ta seule médecine. »

« L'homme doit harmoniser l'esprit et le corps. »

« La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin. »

« Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir. »

Les principes d'Hippocrate

Hippocrate voyage de ville en ville et sa réputation grandit alors qu'il devient un habile médecin affinant ses connaissances en pathologie et en thérapeutique. Il revient plus tard à Cos, où il fonde son école de médecine vers l'an 420 av. J.-C. Précurseur, il laisse derrière lui des manuels, des études, des notes et des essais philosophiques sur divers sujets de médecine, on parle du *Corpus hippocratique*. Bon nombre d'écrits sont aussi rédigés par ses disciples. On retiendra cinq principes qui sont toujours aujourd'hui ceux de la naturopathie :



1. D'abord ne pas nuire.

Le processus de soin doit avant toute chose favoriser la guérison de façon naturelle, et non combattre le symptôme à tout prix.

2. La nature recèle son propre pouvoir de guérison.

L'état naturel de l'homme est d'être en bonne santé, les pathologies résultent d'un certain nombre de perturbations de cet état. Le rôle du thérapeute est de laisser le champ libre à l'organisme pour retrouver la vitalité, en éliminant les obstacles autant que possible.

3. Identifier et traiter la cause.

On parle de « causalisme », les symptômes sont des messages de l'organisme. Ils permettent de comprendre les causes et de remonter à la source du problème. Le naturopathe envisage chaque nouveau client comme un cas unique qui requiert un traitement unique et individualisé.

4. Détoxifier et purifier l'organisme.

Pour Hippocrate, les pathologies sont les résultats d'un trop-plein de déchets dans les fluides de l'organisme. C'est la théorie de l'humorisme vue au [chapitre 1](#), regroupant tous les liquides : sang, lymphe, bile, sérum, liquides interstitiels et cellulaires.

5. La naturopathie enseigne.

Le thérapeute fait équipe avec son patient, le premier enseigne l'art de la santé au second. Comme un coach avec un sportif. Il y a beaucoup de règles de nutrition et d'exercices physiques, mais également de relaxation et d'hygiène en général.

Hippocrate serait-il fier des médecins d'aujourd'hui ?

Il serait vraisemblablement très impressionné par les progrès de la médecine en général, permettant d'entrer profondément dans le détail et d'étudier la moindre parcelle du corps humain. Mais on s'est éloigné au fil des années de certains principes qu'il prônait à l'époque, la médecine conventionnelle en ayant égaré quelques-uns en route... Les traitements efficaces et rapides de la médecine allopathique comportent de nombreux effets secondaires. Ils soignent oui, mais à quel prix ?

Les grands berceaux de la naturopathie

Observons les grands courants en Europe et dans le monde. La naturopathie et la médecine conventionnelle classique sont donc

issues du même berceau originel, ce n'est que bien après que les deux se sont distinguées. La naturopathie, empirique et de bon sens, utilisait il y a des milliers d'années déjà les mêmes techniques qu'aujourd'hui.

Après la Renaissance, les « cures naturelles » sont en grande vogue en Europe centrale et en Allemagne (berceau de la naturopathie).

En Grèce, on retrouve trois cents centres (de formation ou d'enseignement de la médecine), dont la fameuse école de Cos, où Hippocrate apprit l'art de guérir naturellement.

Vers 1050, la première université de médecine ouvre ses portes à Salerne, en Italie. On y parle beaucoup des humeurs (voir [chapitre 1](#)), considérant que la maladie provient d'un déséquilibre des liquides qui composent le corps.



Le saviez-vous

L'école de Salerne

Entre la chute de l'Empire romain et la Renaissance, l'école de Salerne a joué un rôle déterminant dans l'histoire de la médecine. Les enseignements ne sont pas dispensés par des membres du clergé, mais par des laïques, et le seul sujet est la médecine. La renommée de Salerne, « Cité hippocratique », est due en partie à sa position géographique privilégiée. Située dans un lieu naturel d'une exceptionnelle beauté, elle se trouvait à la rencontre des deux grandes civilisations antiques : la Grèce et Rome. À partir de cette ville ouverte aux échanges méditerranéens, le savoir a pu être diffusé.

Les principaux courants

Avec le temps, ces connaissances empiriques deviennent peu à peu des méthodes thérapeutiques qui prennent chacune leur propre voie. Des techniques et des visions émergent :

- L'Ayurveda (médecine traditionnelle indienne) ;
- L'acupuncture (médecine traditionnelle chinoise) ;
- L'hypnose (médecine sumérienne) ;
- Des pratiques religieuses, bain de purification... (médecine grecque antique).

On observe que, de tout temps, sur tous les territoires, les cures naturelles (par l'eau, les régimes alimentaires, les massages, l'utilisation des plantes, etc.) ont existé comme traitements thérapeutiques majeurs. La médecine traditionnelle de tous les peuples, sous sa forme naturelle, a donc été prédominante pendant des millénaires. De l'Antiquité au ^{xvii}^e siècle, la naturopathie est la médecine commune à tous.

Le tournant cartésien

C'est avec l'apparition du rationalisme (avec Descartes, 1596-1650) que la pensée matérialiste s'immisce dans la société occidentale et que la conception de la maladie et du corps humain change. Les découvertes scientifiques en physique-chimie de René Descartes, Isaac Newton et plus tard Antoine Lavoisier bouleversent profondément et durablement les principes de la médecine. Du raisonnement cartésien le monde occidental tire ensuite ses fondamentaux en recherchant à tout démontrer par l'analyse scientifique réductionniste. Les scientifiques commencent à penser que tout ce qui est démontrable existe, et donc que tout ce qui n'est pas scientifiquement démontré est supposé ne pas exister.

On s'éloigne déjà de la vision globale de la santé, une tendance qui ne fera que s'accroître. L'approche cartésienne mène

inévitablement à une scission entre le corps (matériel, visible, tangible) et l'esprit (immatériel, invisible, subtil).

L'Allemagne et les États-Unis, les vrais berceaux de la naturopathie

Le grand mouvement de la renaissance naturopathique se déroule au XIX^e siècle en Allemagne et aux États-Unis. C'est à ce moment-là que la médecine naturopathique progresse, et que les techniques se perfectionnent.

L'Allemagne est l'un des pays les plus connus pour son goût pour le bio et les produits sains. Depuis déjà deux siècles, la France s'y fournit en produits biologiques. Il n'y a donc pas que de la bière et des bretzels en Allemagne, mais vous avez plus de chance d'en trouver des bio !

Les États-Unis, qui se veulent démocratiques, dotés de principes libéraux, ont fait admettre dans leur Constitution que « tout homme a le droit de choisir son médecin et sa thérapeutique et encore plus sa méthode d'hygiène ».

La chiropractie et l'ostéopathie contribuent à faire gagner du terrain à la naturopathie. À noter que les ostéopathes exercent une action différente des chiropracteurs, puisqu'ils travaillent sur l'ensemble du corps et pas uniquement sur la colonne vertébrale. Aujourd'hui encore, les techniques sont complémentaires. Il n'est pas rare que les naturopathes et les ostéopathes/chiropracteurs partagent un même cabinet, leurs approches étant similaires, abordant à la fois la prévention et le traitement des pathologies.

Les grands naturopathes

Quelques rebelles ne suivent pas le mouvement, ne trouvant pas de logique à la médecine nouvelle et ses techniques. Grâce à ces grands naturopathes, la discipline s'est clairement distinguée des pratiques « occultes » pour devenir une science à part entière, avec un objectif et des méthodes qui lui sont propres. Une cure n'était plus un miracle, mais le résultat d'applications en techniques naturelles connues et précises, issues de longues et savantes observations cliniques. Grâce à ces praticiens, la naturopathie n'est plus seulement empirique, elle a sa philosophie, sa science et ses techniques, bref, elle a enfin un système complet de santé.

Les « trois grands » : Kneipp, Kuhne et Lust

Alors que l'approche cartésienne prend de l'ampleur, au XIX^e siècle, le prêtre allemand **Sebastian Kneipp (1821-1897)** rejette les nouvelles techniques et se soigne lui-même de la tuberculose. Il s'intéresse à l'action thérapeutique de l'eau et à l'activité médicamenteuse de certaines plantes. Selon lui : « Tout ce dont nous avons besoin pour rester sains, la nature nous l'a donné en abondance. » Il développe un système d'affusions locales froides aux propriétés médicinales pour stimuler la lymphe qui remporte un grand succès. Développé à Bad Wörishofen, en Allemagne, son travail n'a pas été abandonné, puisqu'il existe toujours dans la ville de nombreux établissements de cure utilisant ses méthodes.



Les affusions de Kneipp

Les affusions d'eau froide de Kneipp sont une bonne méthode pour prévenir les infections. Comment

réaliser une affusion Kneipp ?

- Appliquez un jet d'eau froide sur le petit orteil au moyen d'un arrosoir, puis remontez ensuite le long de l'extérieur de la jambe jusqu'au-dessus du genou afin que l'eau coule le long de votre mollet.
- Passez ensuite le jet sur l'intérieur du genou en direction du pied. Faites la même chose avec l'autre jambe.
- Répétez ce mouvement deux ou trois fois, puis rincez la plante de votre pied à l'eau froide.
- Enfilez des chaussettes bien chaudes et faites un peu d'exercice ou prenez du repos.
- Vous devriez ressentir de très agréables picotements dans vos jambes et vous sentir parfaitement détendu.

L'Allemand **Benedict Lust (1872-1945)** est d'abord l'élève de Kneipp avant de devenir le pionnier de la naturopathie aux États-Unis. Il fonde la toute première école de naturopathie de New York, à l'enseignement très complet. Il est le grand vulgarisateur des bains de boue et l'un des premiers à affirmer que les « crises aiguës » sont la preuve d'une grande énergie vitale d'autoguérison.

Louis Kuhne (1835-1901), hygiéniste allemand, observateur attentif et « grand ami » de la nature, formule la remarquable théorie de l'unité des maladies : nos humeurs (sang + lymphes + liquide cellulaire – voir [chapitre 1](#)) se surchargent de substances étrangères (déchets issus de notre métabolisme digestif et nutritif).

Ces substances stagnent ou se déplacent dans le corps suivant certaines lois qui expliquent les maladies. Il parle de « substances étrangères dans le corps », concept sur lequel nous reviendrons (voir [chapitre 5](#)). Dans la continuité de Priessnitz, Schroth, Rausse, Théodore Hahn, il préconise les bains à frictions (notamment du siège) au début du xx^e siècle. Selon lui, « l'énergie ancestrale se situe dans les reins et les organes génitaux ». Toute sa pratique se fonde sur la régularisation de l'ensemble des fonctions de l'organisme à partir de cette zone. Il développe en particulier les bains froids de la zone pelvienne pour tonifier l'ensemble du système nerveux, expliqué dans un ouvrage, *La Nouvelle Science de guérir sans médicaments et sans opérations* (éd. Godefroy, 2003).

En pratique, il convenait de s'asseoir sur un bidet rempli d'eau fraîche (entre 10 et 15 °C), les organes génitaux au-dessus de l'eau, et de refroidir la zone au moyen d'un gant de toilette rugueux pendant une dizaine de minutes environ selon les patients et leur sensibilité. Kuhne recommandait de garder le reste du corps bien au chaud et de faire jusqu'à trois séances par jour.

L'essor de la naturopathie en France

En France, il faudra attendre un peu pour voir les premiers grands naturopathes émerger. On peut citer les travaux des D^{rs} Henri et Hector Durville, Paul Carton et Georges Rouhet qui lancent le mouvement naturopathique en 1935.

L'histoire de Paul Carton (1875-1947)

Médecin français, ancien interne des Hôpitaux de Paris, il est l'initiateur d'une médecine naturelle fondée sur les principes hippocratiques. Selon Paul Carton, les causes de toutes les maladies proviennent d'un système immunitaire devenu déficient

par une mauvaise hygiène (alimentation, cadre de vie, activités physiques, stress...). Dès lors, les invasions microbiennes ne sont qu'une conséquence opportuniste d'un affaiblissement anormal de l'organisme. Il parle du respect « des Lois de la Vie Saine ».

Paul Carton reproche à la médecine de son époque, marquée par les récentes découvertes de Pasteur, de traiter seulement les symptômes des maladies sans rechercher leurs causes. Il trouve également que l'approche médicamenteuse est trop agressive à cause des effets secondaires et juge l'ablation chirurgicale des organes malades trop automatique, alors que lui préconise de chercher à en résoudre les dysfonctionnements. Il propose de réserver cette médecine à des cas d'urgence, si le corps n'a pas les capacités d'une rémission autonome.

Déjà, à l'époque, Paul Carton insiste sur la nécessité d'individualiser l'approche pour chaque patient et de le faire participer activement à ses traitements. Il encourage chaque patient à devenir « son propre médecin », en notant les effets de tout changement apporté dans son quotidien pour reprendre la main sur sa santé. Au-delà d'une simple méthode de soins naturels, le D^r Paul Carton revendique une approche globale de la personne, incluant ses dimensions psychiques.

Le précurseur de la naturopathie moderne : Pierre-Valentin Marchesseau

Un peu plus tard, les écrits et les publications du biologiste Pierre-Valentin Marchesseau (1911-1994) font de lui le précurseur de la naturopathie moderne française. Après un parcours académique (philosophie, droit et médecine), c'est une épreuve au sein de son milieu familial qui permet à Pierre-Valentin Marchesseau de mettre ses connaissances en pratique et de révéler ses qualités de soignant : son beau-fils, souffrant d'une leucémie, était condamné par la médecine. Contre toute attente, il lui apporte la guérison en deux ans, et le bouche-à-oreille lui amène alors de nombreux

patients. Il sillonne ensuite la France pour soigner et répandre la bonne parole. Il crée la première faculté libre de naturopathie en France en 1935, et dispense généreusement ses conseils et sa méthode à travers des ouvrages. Pendant soixante ans, il ne vivra que pour la naturopathie.

En synthétisant différentes médecines naturelles, il réussit à poser les conditions du maintien de la santé et de l'équilibre fonctionnel de façon à les partager au-delà d'un petit groupe d'initiés. Un mouvement est né !

« La maladie est Une », Pierre-Valentin Marchesseau

« La naturopathie agit sur les causes : élimination des pollutions de la rivière (de notre alimentation), rétablissement de l'évacuation des eaux usées (de nos émonctoires – voir [chapitre 5](#)), et aide à l'assainissement de l'étang par des méthodes naturelles, c'est-à-dire qui aident l'étang lui-même à nettoyer ses déchets (autoguérison de notre corps par sa force vitale). »

Une métaphore pertinente, quand on sait que le corps humain est composé en moyenne de deux tiers d'eau ! Il paraît nécessaire de s'occuper de la « vidange » de cette eau et de son « filtrage » au quotidien.

Une discipline en marche

Depuis la fin du XIX^e siècle, la naturopathie en France continue de grandir, grâce à André Passebecq, Robert Masson, Alain Rousseaux, André Roux, Daniel Kieffer et bien d'autres aujourd'hui ! En publiant des ouvrages, en donnant des

conférences sur les principes de santé naturelle et en ouvrant plusieurs écoles, ils diffusent la médecine naturopathique qui revient sur le devant de la scène depuis une trentaine d'années.

L'accessibilité des informations fait de la naturopathie une médecine qui n'est pas uniquement réservée à un petit groupe d'initiés ou de scientifiques. Chacun peut accéder à la connaissance et s'intéresser à sa santé durablement, pour ne plus seulement s'en remettre au médecin. Comprendre les conséquences d'un déséquilibre ou la raison de la souffrance d'un organe change tout le paradigme. On peut alors prendre les choses en main et s'impliquer dans le processus de guérison, en améliorant son hygiène de vie au quotidien.

DANS CE CHAPITRE

Les grands types de médecines

•

Pourquoi la médecine conventionnelle n'a pas toutes les réponses

•

Médicaments et vaccins

•

Les techniques naturelles utilisées par le naturopathe

•

Actions et limites de la naturopathie

Chapitre 3

Médecines conventionnelles et médecines complémentaires

On essaie tous, avec nos connaissances, nos croyances, nos convictions, de trouver le médecin qui sera le plus apte à traiter nos pathologies. Face aux différentes formes de médecines, chacun est libre d'aller vers les unes et les autres pour les essayer. Le confort, ou la relation de confiance, s'installe et on finit

souvent par consulter le ou les mêmes thérapeutes, à qui l'on s'en remet sans chercher ailleurs. Dans ce chapitre, vous apprendrez à distinguer les différentes médecines disponibles pour prendre soin de vous. Vous comprendrez les approches des médecines allopathiques et homéopathiques, ainsi que celle de la naturopathie.

Les grands types de médecines

Si je demande à un médecin conventionné pourquoi je suis malade, il répondra le plus souvent « le hasard, l'épidémie, tel ou tel microbe, ou la génétique ». Beaucoup de raisons qui font penser que l'on ne peut pas agir en amont de l'apparition de la maladie. *A contrario*, le naturopathe vous dira que vous n'êtes pas « tombé malade », mais que vous l'êtes devenu, par votre histoire personnelle. Alors, quelle médecine pour quelle approche ? Comment faire la différence ? Aujourd'hui, en France, et plus généralement en Occident, il y a trois grandes doctrines médicales complémentaires.

Médecines complémentaires ET traditionnelles

La naturopathie est une médecine traditionnelle ET complémentaire. On entend parfois parler de médecine alternative ou parallèle, par opposition à l'allopathie. Mais si elles étaient alternatives ou parallèles, elles seraient dans l'impossibilité de se rejoindre ! On ne peut donc pas utiliser ces termes alors même que les différentes médecines ont des frontières communes et rencontrent beaucoup de succès lorsqu'elles travaillent ensemble.

Chaque médecine intervient à un temps donné, selon les besoins de chacun dans des circonstances de vie précises. Le malade doit savoir frapper à la bonne porte et le thérapeute doit être capable de l'orienter si son cas ne relève pas de sa compétence. La chance

que nous avons aujourd'hui, c'est de pouvoir passer d'une médecine à l'autre facilement. En se renseignant, en sachant s'entourer et en posant les bonnes questions, on peut apprendre à faire les bons choix. Il existe de plus en plus d'ouvrages écrits par des médecins sur la santé naturelle et, sur Internet, on trouve de multiples sources d'informations sérieuses (il faut savoir faire le tri, nous vous y aidons à la fin de cet ouvrage avec des sites qui deviendront rapidement vos favoris).

On parle aussi parfois de médecine douce. Selon la définition officielle, la médecine douce exclut l'utilisation de tout produit pharmaceutique et fonde ses traitements sur l'usage exclusif de moyens naturels. Le terme regroupe notamment les thérapeutiques suivantes : acupuncture, phytothérapie, chiropractie, ostéopathie, psychothérapie, hypnothérapie, etc. Peu de naturopathes utilisent ce terme, préférant qualifier la naturopathie d'art de vivre sainement (voir [chapitre 1](#)).

L'allopathie

C'est la médecine conventionnelle, officielle, utilisée par le plus grand nombre qui permet de diagnostiquer avec précision les maladies et de les traiter efficacement à partir de moyens chimiques (médicaments) ou physiques (chirurgie, rayons, etc.).

L'allopathie n'est pas récente, mais depuis deux cents ans elle a pris un essor tel qu'elle est prépondérante sur toutes les autres formes thérapeutiques ! Les connaissances physiologiques et les recherches du côté de la chimie ont permis de mettre au point des traitements efficaces. C'est une forme de médecine anti-symptomatique et palliative : elle vise à réprimer les symptômes ou à pallier une insuffisance fonctionnelle. Elle n'a pas pour objectif de maintenir les gens en bonne santé mais elle est nécessaire pour les cas d'urgence.

Les limites de la médecine allopathique



La médecine allopathique a des résultats très performants, parfois même spectaculaires, permettant de pallier des insuffisances organiques et d'intervenir très rapidement de manière efficace. Offrant un confort de vie aux malades, elle est aussi confrontée à un énorme défi : les effets secondaires des médicaments. En langage médical, on parle de *iatrogénicité* lorsque l'on évoque les maladies engendrées par la médecine. Plus on prescrit de médicaments, plus ils induisent de perturbations dans l'organisme, risquant d'entraîner l'apparition de nouveaux symptômes.

Selon une enquête réalisée par l'Institut français des seniors pour le Leem (Les entreprises du médicament) au printemps 2015, « Perception de la consommation des médicaments par les seniors », 71 % des plus de 50 ans et 86 % des plus de 75 ans prennent des médicaments une ou plusieurs fois par jour, et ce depuis plus de dix ans dans la moitié des cas. Ils en prennent en moyenne quatre par jour. Un tiers des médicaments ne seraient pas obligatoires, alors comment les éviter ? Il existe de nombreuses solutions naturelles à appliquer, en plus d'une réforme de l'hygiène de vie. On a tous la capacité de reprendre la main en portant un autre regard sur la maladie.

L'homéopathie

Née il y a environ deux siècles, l'homéopathie utilise des remèdes micro-dosés pour faire réagir l'énergie vitale du patient et

déclencher les processus d'autoguérison.

Elle présente un aspect scientifique comme l'allopathie, mais visant cette fois-ci à faire réagir le malade grâce à des remèdes extrêmement dilués. Elle repose sur une loi, celle de **la similitude** : toute substance capable de provoquer des troubles chez un sujet sain peut, en petite quantité, soigner ces mêmes troubles chez un sujet malade.

Exemples :

L'intoxication par l'arnica de nos montagnes provoque des courbatures, des bleus, une sensation de fatigue. *A contrario*, l'Arnica montana en usage homéopathique sera le médicament des traumatismes, qu'ils soient généraux (fatigue d'efforts physiques...) ou locaux (coups, bosses...).

L'homéopathie est très efficace quand le malade n'a pas suffisamment de vitalité ; il arrive donc que le naturopathe conseille un thérapeute homéopathe pour accélérer la réaction du corps. Lorsque le bon remède est trouvé, il permet d'activer les capacités spontanées de l'organisme.

La naturopathie

C'est avant tout une médecine des profondeurs, qui a pour objectif de restaurer la santé, l'art de soutenir et de stimuler la force vitale en utilisant les moyens naturels offerts par la nature. Les médecines traditionnelles orientales, ayurvédique ou chinoise, partagent les mêmes fondations, visant à restaurer l'harmonie du corps et de l'esprit. Dans cette optique, la maladie est conçue comme la conséquence du déséquilibre et de l'irrespect de certaines règles.

La maladie nous signale un déséquilibre

La maladie est une réaction de défense du corps qui entraîne des symptômes qui inquiètent les patients (et parfois les médecins), qui n'ont pas appris à les gérer, mais plutôt à les réprimer. La maladie (non accidentelle) est un effort que fait l'organisme pour se purger des toxines qui stagnent dans notre sang et dans notre lymphe. Lorsque l'on comprend cette nouvelle façon de penser, une nouvelle palette de possibilités de se soigner s'ouvre alors. On ne cherche plus seulement à pallier le problème mais à comprendre comment le guérir.



À retenir !

La naturopathie est principalement une médecine préventive et promouvant la santé (voir [chapitre 1](#)). En cas de maladie chronique, elle permet de faire reculer les symptômes et même d'enrayer un dérèglement qui se répétait. Si l'affection prend un caractère d'urgence ou lésionnel, la naturopathie n'est pas le choix le plus adapté car elle dispose de peu de techniques rapides et efficaces immédiatement.

Comment choisir entre les trois médecines ?

Aujourd'hui, les connaissances de chaque médecine sont parcellaires, les allopathes ignorent le savoir des naturopathes et *vice versa*. Chacun dans son domaine peut accompagner avec succès les malades qui souffrent et, heureusement, les différentes médecines sont complémentaires et apprennent de plus en plus à travailler ensemble.

Idéalement, il serait judicieux de consulter un naturopathe pour entretenir sa santé et adopter les bons réflexes au quotidien, puis de se rendre chez un homéopathe pour rétablir les fonctions défaillantes de son organisme. Enfin, de prendre rendez-vous chez un médecin généraliste s'il est besoin de faire des analyses, pour une maladie lésionnelle ou un traitement immédiat d'urgence. Le

naturopathe, l'homéopathe et l'allopathe se complètent et se relaient. Le premier est un éducateur de santé, le deuxième débloque des situations et le dernier agit en ultime recours.

Médecin et naturopathe

Les naturopathes sont généralement issus d'une reconversion professionnelle, ils ont souvent exercé un autre métier auparavant. Certains viennent des milieux de la santé : on trouve des pharmaciens, des biologistes et même des médecins !

Les médecines orientales traditionnelles

Plus nous allons vers l'Est, avec la médecine traditionnelle chinoise ou l'Ayurveda, plus la santé de l'être humain est appréhendée dans son ensemble. Toutes les techniques de soins sont destinées à rétablir une santé globale. Même l'acupuncture, que l'on pourrait imaginer destinée à faire *disparaître* des symptômes, a en réalité pour vocation de rétablir une circulation d'énergie perturbée.

Tout est lié

En travaillant sur le pouls, les médecins traditionnels orientaux sont en mesure de déterminer quels organes ont une énergie perturbée. En rétablissant une circulation harmonieuse, ils parviennent à débloquer tout le système, si bien que les troubles disparaissent. L'homme est au centre, en lien avec son histoire, les saisons, ses choix de vie, son alimentation et les autres êtres

humains. Il n'est pas une pièce détachée que l'on traite « à part » et de façon divisée, par petits morceaux.



Le saviez-vous

Cette façon de concevoir l'homme et sa santé rassemble plus d'un quart de la population mondiale, et pas seulement en Asie. L'équilibre résulte d'une harmonie entre les éléments, l'homme et son environnement, ses pensées, les énergies de la terre. Tout est lié, et c'est bien la prévention qui domine ici. Grâce aux indicateurs (pouls, étude de la langue, par exemple), il est possible de prévenir un déséquilibre avant même l'apparition des premiers symptômes d'un organe malade. Par ailleurs, la diététique est primordiale dans ces pays encore très traditionnels, ainsi que l'activité sportive et l'équilibre corps-esprit.

Diététique et gymnastique

En Asie notamment, l'alimentation est globalement moins déséquilibrée, certainement plus locale et encore relativement traditionnelle, même si le continent tend à nous rattraper en matière de fast-food et d'aliments transformés. Les Asiatiques consomment beaucoup d'épices et de thé, deux éléments qui font des miracles sur l'équilibre digestif et qui sont favorables aux organes centraux (le cœur, le foie, l'estomac, la vessie).

« Celui qui marche cent pas après le repas vivra quatre-vingt-dix-neuf ans. » (proverbe chinois)

On voit fleurir en Europe des techniques de gymnastique comme le tai-chi ou le qi gong qui nous font sourire parce qu'elles sont très différentes de nos pratiques sportives. Chez nous, l'exercice se fait en force, tandis que ce type de gymnastique est très lent, chaque mouvement est maîtrisé, tout en fluidité. Il s'agit d'apprendre à ressentir l'énergie qui circule dans le corps. Les personnes les plus âgées le pratiquent sans contre-indications et restent longtemps actives.

Naturopathie et naturothérapie



On peut parler ici de « fausse » et de « vraie » naturopathies. La fausse naturopathie utilise des techniques naturelles dans un but purement anti-symptomatique. Il s'agit de médecine allopathique mais avec des moyens naturels, ce qui est déjà un progrès, car il n'y a pas de médicaments chimiques qui pourraient avoir des effets secondaires. Mais c'est insuffisant pour véritablement guérir, c'est une fausse approche qui laisse le malade avec le risque de voir apparaître d'autres symptômes, car la cause n'est pas traitée. La connaissance des thérapies naturelles ne suffit pas à faire un bon naturopathe. La vraie naturopathie vise à corriger naturellement le fond biologique et psychologique, c'est une médecine holistique qui soigne le mental et le physique en supprimant les causes du déséquilibre.

Au sein de l'université Paris XIII de Bobigny, les professionnels de santé (médecins, infirmiers...) peuvent suivre un DU de naturothérapie, où ils apprennent à utiliser les traitements naturels dans un objectif de médecine intégrative, toujours selon l'approche allopathique, symptomatique. Mais les médecins généralistes naturothérapeutes sont peu nombreux en France, près d'une cinquantaine seulement sont en activité.

Pourquoi la médecine conventionnelle n'a pas toutes

les réponses

La médecine conventionnelle réalise des miracles chaque seconde dans le monde grâce à la chirurgie et les remèdes d'urgence, dont nous avons beaucoup de chance de pouvoir bénéficier aujourd'hui. Néanmoins, elle présente certaines limites :

- Le temps alloué à chaque patient est très court. Le médecin va droit au but, sans travailler sur les faiblesses afin d'améliorer la résistance future et la force vitale. La prévention n'est pas son métier.
- La médecine conventionnelle découpe le corps en petits morceaux, sans tenir compte de la notion d'énergie vitale. Les spécialistes connaissent parfaitement bien l'anatomie, mais combien s'intéressent à votre équilibre émotionnel ? À votre alimentation ? À vos habitudes de vie ? Autant de facteurs qui participent à votre guérison.
- Les connaissances sur le corps humain sont encore parcellaires, les vérités d'hier ne sont déjà plus celles d'aujourd'hui ! Le « progrès médical » évolue chaque jour et de nouvelles vérités apparaissent, il est essentiel de garder cela en tête lorsque l'on choisit ses traitements.
- Les protocoles médicamenteux s'intéressent principalement à la résolution des symptômes, afin de soulager le patient, mais peu à la cause qui les a fait émerger.
- Le business extrêmement lucratif des compagnies pharmaceutiques truque le système de santé. À chaque pathologie correspond désormais une liste de médicaments. Des traitements onéreux, non sans conséquences sur votre santé générale...

Les problèmes avec les

diagnostics

L'approche allopathique fait que l'on attend d'avoir un problème, puis de poser un diagnostic avant de commencer à se soigner. On suit alors une batterie d'analyses qui révèlent ce que le corps murmurait déjà depuis quelque temps. Pour éviter cela, il ne faudrait pas attendre les résultats pour agir mais, dès les premiers signes de déséquilibres, commencer à opérer une réforme d'hygiène de vie.



Attention !

Les analyses permettent d'accéder à des informations sur le corps de façon très précise, et dans ce sens, elles sont formidables. Attention cependant aux normes qui permettent de se positionner en fonction de moyennes qui ne tiennent pas compte des exceptions, attention aussi aux résultats parfois erronés ainsi qu'aux « faux problèmes » que l'on peut découvrir en analyses.

Médicaments et vaccins



Le saviez-vous

En France, on a consommé en 2014 pour 28 milliards d'euros de médicaments, soit 509 euros par personne (source : Les Entreprises du médicament, une organisation chargée de l'élaboration et du respect de la déontologie des pratiques professionnelles de l'industrie pharmaceutique, chiffre 2015 sur l'étude « Bilan économique 2014 »), un chiffre légèrement en baisse ces dernières années, mais les Français restent les champions européens de la consommation de médicaments.

Selon l'article L511 du Code de la santé publique français (1967), le médicament se définit comme « toute substance ou composition présentée comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines ou animales, ainsi que tout produit pouvant être administré à l'homme ou à l'animal, en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger, ou modifier toute fonction organique ».

Petite histoire des médicaments de synthèse

« Pour connaître une science, il faut en connaître le passé. »

Auguste Comte

Ces médicaments, consommés sans modération, d'où viennent-ils et quels sont leurs risques ? Hippocrate, père de la médecine que nous évoquions dans le chapitre précédent, est l'un des premiers à avoir laissé derrière lui des écrits avec la classification thérapeutique des remèdes qu'il a observés : laxatifs, diurétiques... À l'origine du monde, les premiers « médicaments » étaient consommés sous leurs formes naturelles, jusqu'au XVIII^e siècle où la chimie a rendu possible l'extraction de principes actifs.



Au début du siècle dernier, il n'existait qu'une vingtaine de molécules de synthèse et des milliers de produits naturels. De nos jours, les remèdes naturels sont délaissés.

Quelques dates importantes dans la pharmacologie de synthèse :

- **1804** : la morphine est isolée à partir de l'opium ;
- **1831** : découverte du chloroforme ;
- **1853** : invention de l'aspirine (acide acétylsalicylique), qui sera commercialisée en 1893 ;
- **Fin XIX^e, début XX^e** : naissance des médicaments de synthèse. Des mesures d'hygiène sont adoptées et la pasteurisation est inventée par Louis Pasteur. La durée de vie augmente et de nombreux médicaments voient le jour ;
- **1921** : découverte de l'insuline ;

- Puis découverte de l'action des sulfamides, agents luttant contre les microbes, de la pénicilline, des antihistaminiques, des antituberculeux, des anticoagulants, du lithium comme régulateur de l'humeur et de la cortisone comme antidouleur.
- Plus tard, à partir des **années cinquante**, découverte des neuroleptiques, de la pilule contraceptive à base de progestérone, du vaccin antigrippal et des premiers antidépresseurs ;
- **1985** : découverte du premier traitement de l'infection par le VIH.



De ces médicaments, relativement récents, on ne connaît pas toutes les répercussions sur l'organisme. De grands scandales ont prouvé que des risques étaient bien présents pour la vie humaine et pour la santé des enfants des personnes ayant pris ces médicaments.

Trois scandales pharmaceutiques

Le Thalidomide®

Introduit sur le marché de plusieurs pays dans les années cinquante, le médicament était notamment vendu aux femmes pour lutter contre les nausées en début de grossesse. Au total, au moins 10 000 nouveau-nés allemands, japonais, anglais et canadiens ont vu le jour avec des malformations importantes, comme l'absence de bras ou de jambes. En France, la commercialisation du Thalidomide® n'a été permise qu'au moment où les autres pays l'ont retiré du marché ; la population a été relativement épargnée. Le médicament a été interdit peu de temps après.

Le Mediator®

L'affaire du Mediator® (ou benfluorex) défraie la chronique en France depuis plus de cinq ans. Commercialisé par les laboratoires Servier en 1976, ce médicament pour diabétiques en surpoids a d'abord été retiré aux Espagnols et Italiens à partir de 2003. Il est interdit en France depuis 2009. En 2014, les rapports révèlent que le médicament aurait fait environ 1 800 morts depuis sa mise en circulation.

Le Distilbène®

Médicament prescrit pendant près de trente ans aux femmes enceintes, le Distilbène® devait permettre de prévenir les fausses couches. En France, avant que le médicament soit interdit en 1977, on a prescrit du Distilbène® à près de 200 000 femmes. De nombreux enfants nés des mères exposées au médicament ont été victimes de cancers et malformations génitales. Selon une étude rendue publique en 2011, le Distilbène® aurait même des effets sur trois générations et le nombre d'enfants exposés *in utero* est estimé à 160 000.

Bénéfice-risque

Il n'y a pas de recette universelle, certains guérissent avec des médicaments tandis que d'autres souffrent des conséquences de la prise de traitements chimiques. Pourquoi ? Parce que nous n'avons pas tous le même potentiel vital, ni les mêmes réactions. Parmi les solutions qui s'offrent à vous, efforcez-vous de trouver celles qui vous conviendront personnellement. Renseignez-vous sur les essais cliniques, cherchez des alternatives naturelles, posez des questions et faites vos choix en conscience.

Il appartient aux pouvoirs publics nationaux de veiller à ce que les médicaments mis en circulation soient sûrs, efficaces et de bonne



Le saviez-vous

qualité, et qu'ils soient convenablement utilisés. En Europe, c'est l'Agence européenne des médicaments (EMA) qui est en charge de prendre les dispositions relatives à la sécurité des médicaments (législation en matière de pharmacovigilance). Il faut du temps avant que les effets délétères d'un médicament soient démontrés, tout comme son innocuité : soyez donc vigilant lorsque l'on vous remet des prescriptions. Parmi les médicaments les plus vendus, on trouve des antidouleurs, des laxatifs, des anti-ulcéreux, des antiseptiques, des antibiotiques des anti-inflammatoires, de la vitamine D de synthèse... Combien d'entre eux pourrait-on supprimer si la prévention était appliquée et si des remèdes naturels étaient proposés plus souvent ?

Les antibiotiques



Attention !

Les antibiotiques sont des armes efficaces en cas d'infections graves, mais leur usage à répétition, pour des infections peu graves ou d'origine virale, mettent hors circuit le système immunitaire et favorisent l'explosion des allergies :

- Ils empêchent la prolifération des agents pathogènes mais ne les éradiquent pas ;
- Ils détruisent la flore intestinale ;
- Ils affaiblissent les défenses immunitaires ;
- Ils augmentent les risques de candidose (infection fongique) ;
- Ils créent un effet de résistance contre les agents pathogènes futurs...



Conseil du
naturopathe

Quelques antibiotiques naturels pour les maux du quotidien

- La propolis ;
- L'argent colloidal ;
- L'extrait de pépins de pamplemousse ;
- L'ail ;
- Le thym ;
- La cannelle ;
- Le romarin ;
- Le clou de girofle.

Les vaccins

« Tout est poison, rien n'est sans poison, ce qui fait le poison c'est la dose. »

Paracelse

À l'origine, le principe du vaccin était plutôt ingénieux : en injectant une version inoffensive du virus, on prépare l'organisme à l'éliminer plus facilement lorsqu'il le rencontrera à nouveau. Alors, pourquoi la polémique ? En France, le DTP est obligatoire, il permet d'éviter la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. D'autres vaccins sont fortement recommandés, comme le ROR, la coqueluche, l'hépatite B, etc. Mais ils ne sont pas obligatoires. Ils sont dénoncés aujourd'hui par certains médecins allopathiques.

À lire : *Vaccins, comment s'y retrouver ?*, Henri Joyeux (éd. du Rocher, 2015).

Les vaccins saisonniers

Le battage publicitaire fait chaque année autour du vaccin contre la grippe est impressionnant, il permet de faire oublier l'incertitude de son efficacité et ses dangers secondaires... pouvant aller d'une fièvre à des contrecoups plus importants : tremblements, démences, voire paralysies. Si l'on mettait autant d'énergie à expliquer comment se protéger de la grippe ou, le cas échéant, comment la traverser avec des solutions naturelles, les gripes dureraient sûrement moins longtemps et se répandraient moins largement, mais on peut se demander si les bénéfices seraient suffisamment intéressants pour que quelqu'un s'en préoccupe... Renseignez-vous auprès de votre médecin et de votre naturopathe avant de prendre votre décision.

Actions et limites de la naturopathie



À retenir !

Les situations d'urgence ne sont pas prises en charge par la naturopathie. En revanche, cette dernière est tout indiquée en prévention ou après l'état de crise.

Notez également qu'il est tout à fait recommandé d'effectuer une démarche naturopathique en complément de l'approche conventionnelle, n'excluez ni l'une ni l'autre et intégrez-les pour qu'elles se nourrissent l'une de l'autre.

Informez-vous

Ne croyez personne sur parole, ni votre médecin conventionné, ni votre naturopathe, vérifiez les informations reçues car personne ne détient de vérité universelle et les découvertes de la médecine sont en constante évolution. Écoutez ce qui entre en résonance avec

vos corps et votre guérison, vous découvrirez ce qui vous fait du bien. Enrichissez votre réflexion par des lectures, diversifiez les sources d'information et partagez votre expérience.

Apprenez la patience, d'autant plus si vous souffrez d'affections particulières depuis longtemps. Il faut du temps au corps pour se nettoyer et retrouver de l'énergie. Notez vos progrès et poursuivez vos efforts.

Choisissez bien votre équipe

Choisissez soigneusement votre naturopathe, votre médecin généraliste et vos spécialistes ! Entourez-vous de praticiens bienveillants, compétents et consciencieux qui prendront le temps de vous expliquer d'où viennent vos troubles, comment apparaissent vos symptômes et comment accompagner votre corps vers la guérison. L'avenir de la médecine est résolument intégratif.

Vers une médecine intégrée

De plus en plus d'événements proposent des rencontres entre les différentes médecines. Des congrès nationaux et internationaux sont organisés chaque année réunissant médecine conventionnelle et médecines traditionnelles. Quelques rencontres à découvrir : GETCOP (Groupe d'évaluation des thérapies complémentaires personnalisées), ICNM (Congrès Mondial de Naturopathie), OMNC (Observatoire des médecines non conventionnelles), ECIM (*European congress for integrative medicine*), NWNPC (*North west naturopathic physicians convention*)...

Les dix techniques naturelles du naturopathe

Il faut bien comprendre le mécanisme des techniques utilisées par les naturopathes ! Toutes stimulent la force vitale, la subtilité étant d'apprendre à utiliser la bonne technique au bon moment, en tenant compte de l'énergie disponible et de la possibilité ou non de stimuler les émonctoires (voir [chapitre 5](#)).



Aucune technique, sinon l'alimentation, l'exercice physique et l'hygiène neuropsychique qui se distinguent, n'est vraiment supérieure à une autre, il faut simplement trouver la bonne combinaison et se sentir à l'aise avec son programme (voir [chapitre 4](#)). Chaque personne qui veut se soigner naturellement doit prendre à un moment la main sur ce qui lui parle le plus, essayer des méthodes et se les approprier. Il ne faut surtout pas hésiter à demander des conseils autour de soi, dans les centres de soins spécialisés, tester des choses et noter ses progrès.

L'hygiène alimentaire

On distingue la nutrition, l'art de savoir se nourrir avec les aliments adaptés, et la diététique, où l'on met le corps en restriction alimentaire. Le naturopathe utilise les deux, tout en adaptant pour chacun un programme vraiment personnalisé. Le choix des aliments est essentiel, de préférence biologiques ou issus d'une agriculture responsable, de préférence issus de l'agriculture et de l'élevage biologique, exempts de pesticides et de produits chimiques. Leur cuisson, mais aussi le moment où ils sont mangés dans la journée et la façon dont ils sont associés aux autres aliments sont des éléments à prendre en compte dans le programme. Le naturopathe choisira avec vous les aliments qui sont les plus faciles à digérer et les plus adaptés à votre constitution. Selon votre état de santé, il pourra recommander un changement radical ou adapter une réforme en douceur.

L'hygiène somato-émotionnelle (ou plus communément, le sport !)

On parle ici de « gym des organes » et d'exercice physique, l'important étant toujours de définir un plan d'action individuel, en fonction des capacités et de la disponibilité de chacun. L'exercice permet de dérouiller les articulations, d'activer les liquides du corps et de libérer la respiration. Le muscle est une pompe vascularisante qui fait circuler les liquides organiques physiologiques, le sang passe par tous les filtres d'élimination, permettant d'épurer l'organisme au maximum. Le bon sport doit être transpirant et oxygénant ! L'exercice physique libère les tensions et détend les nœuds, il permet de lâcher le stress physique et mental.

L'hygiène neuropsychique

L'équilibre mental et émotionnel est tout aussi important que l'équilibre du corps physique. Le naturopathe aborde donc aussi la dimension psychologique. D'abord l'écoute globale, que l'on ne trouve pas forcément dans la médecine allopathique où les consultations sont rapides et principalement tournées vers le symptôme. Le naturopathe n'est pas psychologue de métier (certains le sont), mais dispose d'une palette d'outils et d'exercices qu'il peut utiliser avec son client. Il pourra donner des conseils pour prendre du recul, se détendre, mais surtout l'orienter si nécessaire vers quelqu'un qui sera formé à la psychologie, en psychothérapie, relaxation, sophrologie, ou encore en hypnose.

Les plantes (phytothérapie)

Utilisées depuis des millénaires, les plantes détiennent des propriétés extrêmement variées, aussi bien au profit de la santé naturelle que de la médecine allopathique. Séchées, fraîches, en élixir, en tisanes, en décoctions, en huiles essentielles, toutes les formes sont possibles, en prise interne comme externe.



Le saviez-vous

Le sommeil : un point essentiel

Le naturopathe peut vous aider à retrouver un bon sommeil, de durée et de qualité suffisantes. Dormir correctement nous permet de recharger nos batteries nerveuses et endocrines, d'éliminer les déchets cellulaires, de réparer les tissus abîmés et d'assurer de façon optimale le renouvellement cellulaire chez l'adulte ainsi que la croissance chez les enfants. Il est extrêmement difficile de guérir sans repos ! Plus d'informations au [chapitre 8](#).

Efficaces pour stimuler l'élimination des toxines, elles revitalisent, nourrissent, relaxent, et elles agissent également sur les émotions, pour une harmonisation en profondeur.

Et les médicaments issus des plantes ?

L'un des médicaments les plus consommés au monde, l'aspirine, provient du saule blanc et de la reine-des-prés. L'acide acétylsalicylique dont elle est composée a été isolé et synthétisé au milieu du XIX^e siècle par les scientifiques allemands Gerhardt et Hoffmann puis commercialisé dès 1899 par les laboratoires Bayer. Le saule blanc était déjà recommandé par le médecin grec Hippocrate pour soulager les douleurs et les fièvres.

Environ 60 % des médicaments proviennent des plantes et sont présents dans tous les domaines de la médecine. Cependant, prendre un médicament et consommer la plante dont il est dérivé n'a pas la même conséquence. La plante entière contient non seulement des principes actifs mais aussi leurs antidotes, ce qui permet de ne pas en subir les effets secondaires comme dans certains médicaments.

Les techniques d'hydrothérapie

En interne ou en externe, on utilise l'eau en variation de température et de pression. Elle permet de déplacer les toxines, pour accélérer leur élimination grâce à des bains, des lavements, la sudation, les poches de glace... Ce sont des techniques très importantes pour les naturopathes, car comme nous l'avons vu ([chapitre 1](#)), le corps est composé en grande partie d'eau et les réactions sont immédiates.

Les techniques respiratoires

S'appuyant sur l'art du souffle développé par les écoles orientales, avec le yoga, les techniques de méditation ou encore les arts martiaux, les techniques respiratoires permettent :

- Une bonne oxygénation des cellules pour optimiser leur fonctionnement ;
- Une augmentation de l'élasticité du diaphragme pour favoriser la détente ;
- Une action sur la circulation sanguine, le système lymphatique et la digestion.

Réussir à contrôler sa respiration permet d'harmoniser les fonctions du corps. Cela paraît simple, mais lorsque l'on ne

pratique ni le sport ni la méditation de façon régulière, on utilise rarement toutes ses capacités respiratoires.

Les techniques manuelles

Les massages et les manipulations permettent le transport des toxines présentes dans le corps vers les filtres et leur élimination (voir [chapitre 5](#)). Les massages profonds, pour déloger les toxines, sont souvent proposés par les naturopathes. Lorsque l'exercice physique ne peut pas être pratiqué, c'est un excellent palliatif, permettant de faire circuler le sang et la lymphe.

Les massages

L'approche naturopathique des humeurs sous-entend aussi le mouvement, qui doit être entretenu en permanence. Sans mouvement des liquides dans le corps, pas de renouvellement possible, et pas d'élimination des déchets ! Dans une approche globale de la santé fondée sur la dynamique des échanges, la circulation des liquides est primordiale, les massages ont donc toute leur place. Dans ce sens, ils sont recommandés lors des cures, avec à la fois un objectif de détoxification du corps et d'harmonisation dans le cadre des cures. Les effets du massage sont :

- **Mécaniques** : sur la circulation des liquides et la mobilisation des masses tissulaires, du sang, de la lymphe et des sérums.
- **Émotionnels et relationnels** : il est important de cultiver le sens du toucher essentiel à la vie humaine.
- **Magnétiques et énergétiques** : les énergies sont libérées et remises en circulation.

Après un massage, il faut boire beaucoup afin d'éliminer par voie rénale les déchets remis en circulation. Si vous le pouvez, allez transpirer au sauna ou au hammam pour faciliter leur élimination.

Les naturopathes possèdent des bases théoriques et pratiques pour favoriser l'élimination des toxines et l'harmonisation du corps. Certains proposent en cabinet des massages de bien-être, qui ne sont pas des techniques manipulatoires, elles-mêmes réservées aux médecins, kinésithérapeutes, chiropracteurs et étioopathes. Ne possédant pas les compétences et accréditations requises, ils vous recommanderont de consulter les spécialistes dans leurs domaines lorsqu'ils le pensent nécessaire.



Le saviez-vous

En France, les écoles de naturopathie forment aux massages « non médicaux », du type drainants, pour éliminer les toxines, hygiéniques (détoxifiant, revitalisant, relaxant), ainsi qu'à la réflexologie.

La réflexologie

La réflexologie est l'une des techniques spécifiques les plus efficaces pour favoriser la circulation des énergies. Celles-ci circulent en suivant des canaux que sont les méridiens pour atteindre les réservoirs et en repartent sous la forme d'énergies matérialisées : l'influx nerveux et les hormones. Elle permet de stimuler les émonctoires (voir [chapitre 5](#)) et de désincruster les tissus. La réflexologie permet aussi un lâcher-prise au niveau mental et une relaxation globale.

Elle peut être plantaire, nasale, auriculaire... Et ses formes sont variées. La réflexologie se divise en deux pratiques : l'acupuncture (en France, réservée aux médecins titulaires d'un diplôme universitaire) et l'utilisation des zones réflexes, en appuyant à la main (shiatsu, do-in...) ou avec un bâton de bois.

Les deux pratiques ont pour objectif de favoriser la distribution des énergies vitales.

Les techniques magnétiques

Pour aider le corps à garder son équilibre, le magnétisme humain, la géobiologie (étude de l'influence des ondes de votre lieu de vie sur votre corps), ou encore l'usage des aimants et des appareils à ondes régulées sont préconisés par les naturopathes. Notre organisme, tant bien que mal, essaie de s'adapter à nos conditions de vie, entre les pollutions, les tensions et une hygiène de vie souvent dénaturée. En prenant en compte cette dimension énergétique, nous apportons de nouvelles réponses qui travaillent en synergie pour rééquilibrer l'organisme.

Les techniques vibratoires

Les couleurs, les bains de soleil, les sons, les élixirs floraux, la méditation... La naturopathie invite à plus de connexions avec la nature. Toute la puissance vitalogène des éléments est utilisée pour ramener le corps vers plus de santé.

Vous trouverez des informations sur toutes ces techniques et les bonnes pratiques dans la troisième partie concernant la prévention. La question de l'alimentation est abordée dans la quatrième partie, qui lui est dédiée.

DANS CE CHAPITRE

Pourquoi consulter ?

•

Déroulé d'une consultation : l'anamnèse et le bilan naturopathique

•

À quoi s'attendre ? Les cures et les recommandations

•

Comment choisir son naturopathe ?

Chapitre 4

La consultation en naturopathie

Si « la santé, c'est le silence des organes », disait Diderot, alors le naturopathe est un observateur des murmures ou des cris du corps.

Pour cet éducateur de santé, la (bonne) santé est un état d'harmonie globale, physique et psychologique. Il y a un vide aujourd'hui dans le monde médical conventionnel, les médecins

ne passent que quelques minutes avec chaque patient et ne prennent pas toujours le temps d'écouter leur histoire de vie. Pourtant, c'est justement votre parcours, vos habitudes et vos choix qui vous ont amené à vivre telle ou telle expérience de maladie.

Pourquoi consulter ?

Il y a mille et une raisons de consulter un naturopathe ! La naturopathie s'adresse sans distinction à tout le monde, de 0 à 120 ans : bébés, enfants, adolescents, étudiants, actifs, sportifs, femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées... et on peut vivre très longtemps quand on prend soin de sa santé ! On consulte un naturopathe pour préserver sa santé, l'optimiser ou stimuler la capacité du corps à se guérir.

Mieux vaut prévenir...



La naturopathie se place en position primaire, c'est la seule médecine reconnue par l'OMS dans le champ de la prévention primaire (voir [chapitre 1](#)). Idéalement, dans l'ordre, il faudrait donc consulter en premier lieu un naturopathe pour comprendre les réactions de son corps, connaître ses faiblesses comme ses points forts et ajuster son hygiène de vie. En cas de problème, on utiliserait des moyens naturels pour rééquilibrer l'organisme et faire disparaître le trouble ; il en existe une ribambelle à découvrir, des méthodes manuelles à la phytothérapie ou l'hydrothérapie. L'homéopathie offre également des recours intéressants en parallèle des techniques naturopathiques. Enfin, en cas d'urgence, on ferait appel à la médecine allopathique qui comprend des techniques rapides et très efficaces pour solutionner un danger vital (voir [chapitre 3](#)).

Du bon sens

Le monde dans lequel nous vivons est en désaccord avec les besoins physiologiques de base de notre corps, qui a besoin d'air pur, d'une nourriture saine, d'un quotidien sans pollutions et de peu de stress. En vivant ainsi « contre-nature », on observe des déséquilibres de plus en plus tenaces : des allergies, de la fatigue chronique, des problèmes digestifs... autant de troubles qui gâchent la vie au quotidien mais qui ne nécessitent pas forcément de faire une razzia à la pharmacie.

Il est curieux d'observer nos « grandes civilisations très évoluées », et de voir qu'elles ne se sont préoccupées quasiment que de faire disparaître les symptômes avec la médecine moderne ! Certes, c'est pratique de pouvoir faire disparaître des maux de tête en quelques minutes avec une pastille effervescente. Mais combien se demandent si leurs maux de tête sont liés à autre chose ? Comme la pointe d'un iceberg, les céphalées peuvent signaler des problèmes pathologiques, comme des dysfonctionnements intestinaux importants, des soucis dentaires, des otites, etc. En supprimant le symptôme, le voile est mis sur le reste, les causes possibles, et on passe à côté de la recherche de ces causes. Il faudra souvent attendre que le trouble devienne chronique pour que la personne s'interroge sur ce qu'il se passe dans son corps... peut-être.

La naturopathie prend le contre-pied de cette vision fataliste allant directement rechercher la réponse à l'origine du trouble, même si la démarche est parfois inconfortable.

Une écoute personnalisée

On se rend chez un naturopathe pour trouver une écoute et des propositions vraiment personnalisées. Le praticien en naturopathie adapte un programme sur mesure en fonction de l'âge, des habitudes de vie, de l'état de santé et du potentiel vital de la personne. Il propose des recommandations qui ne sont pas les mêmes que celles du voisin. S'il y a un tronc commun, il y a aussi de nombreuses subtilités qu'il convient d'observer en

consultation. Consulter un naturopathe, c'est aussi accepter de remettre en cause ses habitudes de vie au quotidien, être prêt à recevoir ces informations nouvelles sur notre santé.



À retenir !

Les deux clés de voûte de la naturopathie

1. Une hygiène de vie au top pour tous

Il n'est pas nécessaire de consulter pour avoir accès aux informations de base, disponibles dans les ouvrages de naturopathie.

Le naturopathe agit en éducateur, dans le cadre de la prévention primaire avec des conseils alimentaires de bon sens, des informations pour gérer son stress, des recommandations concrètes pour une santé solide pour longtemps.

2. Un programme personnalisé pour chacun

Chaque individu est différent, votre histoire n'est pas la même que celle de votre frère, même si vous avez en partie les mêmes gènes ; votre organisme n'a pas les mêmes réactions et vous ne partagez pas les mêmes troubles ni le même vécu. En consultation, le praticien en naturopathie propose des recommandations personnalisées grâce à un bilan précis et spécifique (voir [chapitre 4](#)).

La personne qui vient en consultation de naturopathie comprend assez rapidement qu'il lui faudra faire équipe avec le naturopathe, car celui-ci ne lui apporte pas sur un plateau des solutions sans efforts. Il faut transpirer un peu, au propre comme

au figuré, vous le découvrirez dans la troisième partie !



Le naturopathe ne s'occupe pas des problèmes urgents ! Rendez-vous directement chez un médecin en cas d'accident, de brûlure grave, d'infection, de lésions, de douleurs importantes, etc.

Déroulé d'une consultation

Une première consultation naturopathique dure le plus souvent 1 heure 30, mais elle peut durer 1 heure à 2 heures selon les besoins exprimés par le client et selon les préférences du naturopathe. En comparaison, notons qu'un médecin généraliste consacre 16 minutes à chaque patient !

À votre arrivée au cabinet, le naturopathe vous expliquera comment il travaille et vous présentera les objectifs de la naturopathie. Ensuite, il procédera le plus souvent en trois phases :

- Observation ;
- Questionnement (anamnèse) ;
- Recommandations.



Le bilan de vitalité qu'il réalise pendant la séance n'est pas un diagnostic médical, il lui permet simplement d'établir le meilleur programme possible pour vous en hygiène de vie, en fonction de votre énergie, des troubles dont vous souffrez et de vos habitudes de vie. Vous pouvez apporter vos analyses médicales récentes, il peut avoir besoin de les consulter.

Le bilan est en fait une étude de votre « terrain » (voir [chapitre 5](#)) et de votre capacité à conserver ou à retrouver une pleine santé. Les symptômes permettent d'observer les dysfonctionnements, révélés par le bilan naturopathique, surtout chez le sujet adulte. Le naturopathe considère toujours l'engorgement comme la cause principale de la maladie (voir [chapitre 5](#)). La dégradation des

humeurs (voir [chapitre 1](#)) et du terrain peut être générale, les symptômes au niveau des différents organes n'en sont que la conséquence. Sachant cela, il ne cherchera donc pas à mettre un pansement sur un problème, il reviendra toujours vers votre histoire, vos habitudes et vers l'éducation que vous êtes venu acquérir.

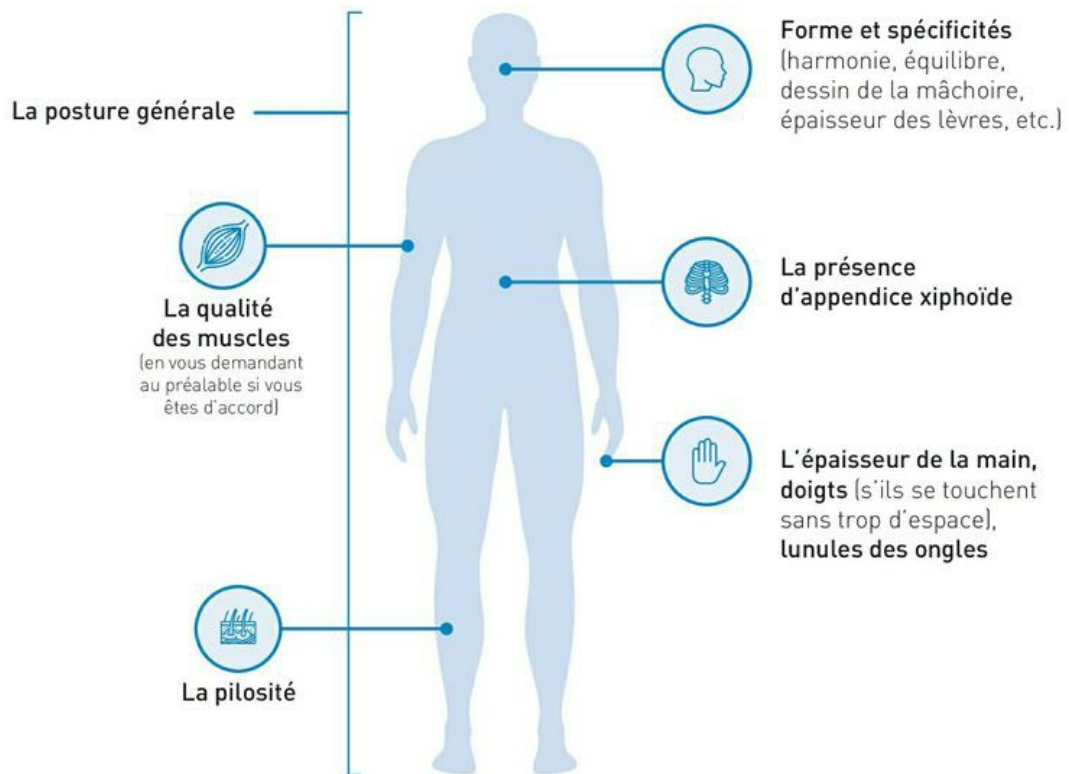
Son objectif étant d'améliorer le fonctionnement physiologique de votre organisme et d'harmoniser vos fonctions vitales, de rééquilibrer vos besoins et de prendre soin de vous durablement, de manière autonome.

L'observation physique

Après quelques questions de base (âge, taille, poids...), votre naturopathe procédera à une observation morphologique. L'étude des formes du corps permet de définir les organes forts et les organes plus faibles, car la vie se manifeste à travers la matière. La vitalité s'insère dans cette matière, elle la sculpte ; ce sont ces formes qui intéressent le naturopathe.

Toute la séance se déroule habillé, même s'il peut vous être demandé de vous dévêtir un peu si vous êtes très couvert (pulls et matières épaisses peuvent empêcher une bonne observation).

Que regarde-t-il ?



Quel tempérament !



Note technique

À l'issue de l'observation physique, le naturopathe en saura un peu plus sur votre « tempérament ». Il utilise une classification établie par Hippocrate et ses successeurs pour définir vos grandes tendances, forces et faiblesses.

Classification selon Hippocrate :

- Tempérament sanguin (plutôt dilaté) ;
- Tempérament lymphatique (plutôt digestif et sanguin) ;
- Tempérament bilieux (plutôt musculaire et respiratoire) ;
- Tempérament nerveux (plutôt cérébral).

Très souvent, les tempéraments sont nuancés (un peu sanguin avec beaucoup de lymphatique, un peu de bilieux avec une dominante de nerveux...), mais les grandes tendances donnent des indications sur vos capacités vitales. Votre naturopathe ne vous en

dira probablement rien, parce que c'est un jargon qui lui prendrait une partie de la séance à expliquer et qu'il y a déjà beaucoup à dire ! (Pour en savoir plus, lire le *Guide personnel des bilans de santé* de Daniel Kieffer, Grancher, 1998.)

Les yeux, miroir de l'âme

On dit que les yeux sont le miroir de l'âme, ils sont également celui du corps ! L'*iridologie* est pratiquée depuis la nuit des temps, permettant d'apporter d'autres indications au bilan de vitalité naturopathique. En effet, l'iris se trouve être une zone de projection de tout le corps (comme en réflexologie, avec la plante des pieds, la paume des mains ou encore les oreilles). Chaque organe, et son état, se trouve représenté selon son état.



L'iris contient une mine d'informations ! Il reflète à la fois notre histoire de vie, nos faiblesses génétiques et l'état de nos organes, évoluant au fil des années vers des pathologies.

Les naturopathes observent la couleur, la texture, la pigmentation, le relief et un ensemble d'autres facteurs qui définissent la particularité de chaque iris. Ils s'intéressent à :

- La tonicité des fibres qui composent la trame de l'iris. Elle donne une impression générale de l'état de santé. Plus elle est serrée, plus la vitalité est forte ;
- Les signes particuliers, comme les couleurs, les taches, les dépôts, les bosses, les creux, autant d'indicateurs de faiblesses potentielles et de troubles passés, présents ou à venir.

Chaque organe correspond à une zone définie, grâce à une cartographie de l'iris, représentant une véritable carte géographique du corps.

Certains naturopathes sont équipés d'un iridoscope, d'autres utilisent des loupes spéciales avec des lampes intégrées, certains encore prennent des photos avec des objectifs spéciaux pour

projeter la photo sur un écran d'ordinateur. Vous pouvez même repartir avec votre photo, ce qui vous permettra d'observer les modifications iriennes au fil des années, car nos yeux changent avec notre état de santé ! (Pour en savoir plus, consulter *Introduction à l'iridologie* d'André Roux, Dangles, 1990.)

Les indicateurs observés sont toujours utilisés avec le bilan morphologique et l'anamnèse, pour préciser au maximum les grandes tendances du consultant. Vous pouvez demander au naturopathe ce qu'il observe dans les grandes lignes ; en vous regardant dans les yeux, il vous parlera de votre énergie vitale, de votre état digestif ou de la souffrance de certains de vos organes.

Les grands noms de l'iridologie

Bernard Jensen, iridologue américain et docteur en chiropractie, est l'auteur qui a le plus publié sur l'iridologie à partir des années 50, et le plus connu dans le monde. Il est pionnier dans l'application de nouvelles technologies dans ce domaine.

En France, le médecin Léon Vannier publie en 1923 un premier ouvrage sur l'iridologie, *Le Diagnostic des maladies par les yeux*. Plus récemment, le Dr René Bourdiol publie en 1975 *Traité d'irido-diagnostic* (Maisonneuve) et l'incontournable André Roux en 1990, *Introduction à l'iridologie* (Dangles), pour les étudiants en iridologie.

L'anamnèse

Généralement, le naturopathe commencera par vous demander la raison de votre venue, si vous rencontrez des troubles particuliers et si vous avez des éléments importants à signaler. Il vous demandera d'être transparent et honnête sur les médicaments que

vous prenez et sur vos habitudes de vie, tout ce que vous pourrez lui confier restant bien sûr dans la confidentialité du cabinet de naturopathie. Ensemble, vous formez une équipe. Dans un climat de confiance et sans jugement, vous décidez d'avancer vers plus de santé !

Il vous posera des questions sur :

- Vos antécédents médicaux (opérations, traitements, bilans qui ont été réalisés) et familiaux (maladies de vos parents, grands-parents, etc.) ;
- Votre transit. Beaucoup de questions sur votre système digestif, ne soyez pas surpris, ce sont des éléments essentiels pour la suite !
- Votre circulation sanguine (varices, jambes lourdes) ;
- Votre capacité respiratoire (si vous fumez, si vous souffrez de problèmes respiratoires, si vous respirez profondément) ;
- La qualité de votre sommeil (endormissement, réveils nocturnes) ;
- Le type d'exercice physique que vous pratiquez, votre capacité à transpirer ;
- Vos habitudes alimentaires ;
- Vos excès si vous en avez (café, sucre, alcool, drogues) ;
- Les pratiques ou techniques que vous avez déjà appliquées pour prendre soin de votre santé ;
- Votre situation familiale ;
- Votre métier, vos activités de loisir, vos envies, ce qui vous enthousiasme et ce qui joue sur votre moral.

Et bien d'autres ! L'important est d'apprendre à vous connaître pour établir des recommandations complètes, 100 %

personnalisées.



La naturopathie ne « guérit » pas les malades. C'est le malade qui, de par ses bonnes habitudes et la prise de conscience de sa capacité à se guérir, utilise toutes ses ressources pour restaurer une pleine santé.

À quoi s'attendre : les recommandations

Les cures conseillées par les naturopathes sont en fait des plans d'action stratégiques adaptés à chacun. Ils dressent une liste de conseils à suivre qui requièrent quelques changements dans les habitudes de vie. Une feuille de route est établie, avec laquelle vous avez plus ou moins de flexibilité selon votre état de santé et les changements que vous espérez voir opérer dans les semaines suivantes.

Dans cette partie de la consultation, vous êtes invité à prendre conscience de votre capacité à modifier vos habitudes et à (re)prendre les rênes de votre santé durablement.

Les cures

Les priorités du naturopathe sont toujours la détoxification et la revitalisation du corps. En effet, aussi indispensable que la vidange automobile, le drainage du corps est incontournable. Parallèlement, il faut de la vitalité pour que le corps fonctionne de façon optimale. Pour cela, le naturopathe utilise une dizaine de techniques majeures (voir [chapitre 1](#)), toujours sous forme de cures. Ces dernières appartiennent à trois familles.

La cure de détoxination, ou de détoxification

C'est toujours le premier choix du naturopathe, sauf si la vitalité n'est pas suffisante car cette première étape demande de l'énergie. Dans ce cas, il adoptera la cure suivante (voir ci-dessous). La « détox » répond au besoin de supprimer les surcharges et toutes les toxines indésirables qui viennent de l'extérieur, les différentes pollutions de l'air, de l'eau, des aliments... L'organisme produit également lui-même des toxines (des acides organiques, des produits de putréfactions ou fermentations intestinales, des toxines liées aux stress...).

De la détoxification au jeûne, il n'y a qu'un pas

La détoxification demande parfois plus qu'une restriction alimentaire, le naturopathe peut conseiller une diète plus ou moins stricte, à base de jus, de bouillons, d'eau plate uniquement, ou de tisanes de plantes. Si le jeûne permet au corps de véritablement se nettoyer, il s'accompagne de nombreuses craintes liées principalement à la faim et à la peur de l'affaiblissement.

Il faut bien comprendre que, plus les surcharges sont importantes, plus nous sommes fatigués et notre vitalité globale baisse inévitablement et on perd de l'énergie. Lors de la restriction, au début, le corps demande de l'énergie utilisable rapidement par les aliments, mais il comprend vite qu'il lui faut aller puiser dans ses réserves. La faim se dissipe et l'énergie revient, plus vive qu'avant l'accumulation des surcharges !

Donc, malgré la mise en place d'une méthode restrictive, on se sent mieux tout simplement parce que l'on « vide ses poubelles ». On retrouve le potentiel de l'énergie perdue au fil des mois, voire des années précédentes.

Si seul le jeûne apporte de tels résultats rapides, des diètes peuvent être mises en place. Elles sont plus douces mais très efficaces sur la durée.



Mise en place sur une durée minimum d'un mois, cette cure s'appuie sur trois temps :

- 1. Adoption d'une alimentation la plus naturelle possible,** pour fermer la porte des surcharges. Pendant cette période, on évitera donc les excès farineux, les mauvaises graisses, les sucres transformés, les produits animaux et dérivés (produits laitiers, œufs, etc.). On peut installer des cures saisonnières si la vitalité le permet : des monodiètes (des périodes avec un seul aliment pendant une soirée ou une journée) ou des jeûnes.
- 2. Mise en place de techniques de drainage pour soutenir l'élimination des toxines du corps.** Le foie, la peau, les intestins et les reins sont stimulés avec des techniques de réflexologie, de massage, de détente, d'exercices physiques, etc.
- 3. On se relaxe !** Une grande quantité d'énergie est consommée par l'activité mentale. Autant d'énergie qui n'est plus disponible pour le reste du corps si l'on n'interrompt pas les ruminations quotidiennes... Le naturopathe recommande des techniques de détente, allant du bain chaud aux massages, en passant par des exercices de sophrologie, de yoga et de méditation pour gérer le stress et apaiser le mental.

Quels sont les avantages de la détox ?

- La mise au repos du système digestif et son assainissement ;
- L'élimination des déchets qui surchargent le corps. Tout le trop-plein accumulé est invité à sortir par les différentes portes de sortie (les émonctoires, voir [chapitre 6](#)) ;
- L'énergie qui n'est pas utilisée pour digérer est disponible pour le reste de l'organisme, qui corrige les dysfonctionnements ;
- La reconnexion à ses sensations (de satiété, de faim, de plaisir) ;
- Un regain d'énergie, on se sent de nouveau disponible pour prendre soin de soi !

Ses effets sont rapides : dès les premiers jours, la détox nous allège. Elle peut effrayer, car elle s'accompagne d'effets secondaires pas toujours plaisants (petits boutons, maux de tête, perturbation du sommeil...). En remettant les toxines en mouvement, il faudra s'assurer qu'elles sont bien éliminées et éviter les désagréments en stimulant les émonctoires.



Si une « vraie détoxification » se fera sous forme de cure, avec un accompagnement personnalisé en naturopathie, vous pouvez toujours, à la maison, vous concocter de petits programmes détox à chaque changement de saison, mais aussi après les périodes de fêtes ou d'excès (voir un exemple de programme détox en Annexe E).

La cure de revitalisation

La revitalisation est toujours au programme d'une cure de naturopathie, car la vitalité est essentielle à la guérison du corps. Il n'y a pas un programme naturopathique, mais de multiples programmes individualisés qui vont dans le sens du soutien de cette énergie qui s'affaiblit au cours de la vie.

La cure de revitalisation favorise :

- La relaxation sous toutes ses formes : physique, psychique, émotionnelle ;
- Le contact avec la nature (le soleil, l'air pur, le végétal, etc.) ;
- Une alimentation revitalisante, apportant un « idéal alimentaire » (reportez-vous à la quatrième partie de ce livre pour en connaître les grandes lignes) ;
- L'utilisation de « superaliments » (eau de mer, pollen, algues – voir [chapitre 9](#)), pour remettre à niveau le capital oligoéléments, vitamines, fibres, etc., ou de compléments alimentaires pour combler les carences éventuelles.



Conseil du
naturopathe

Pour cette cure, le naturopathe revoit toute l'hygiène de vie, il prend en compte tout ce qui peut nous dévitaliser :

- Une alimentation trop riche ou peu nutritive ;
- Des polluants, des substances toxiques au quotidien ;
- Une automédication maladroite ou dangereuse ;
- Le manque d'oxygénation et d'exercice physique ;
- Le stress ;
- Etc.

Il vous aide à retrouver un bon sommeil et un rythme de vie qui vous convienne, avec un programme personnalisé.

La revitalisation peut être prescrite avant ou pendant la cure de détoxification. Cette cure va permettre de combler les carences et redonner de l'énergie pour, le plus souvent, débiter une nouvelle étape dans la cure de détoxification.

La cure de stabilisation

La cure de stabilisation correspond à une phase d'équilibre visant à optimiser une harmonie physique et mentale. Pour parvenir et y rester, il faut basculer vers une hygiène de vie sans écarts. On se rapproche d'un idéal, et en matière d'alimentation, on ne se nourrit que d'aliments biologiquement faciles à assimiler pour le corps, on tire un trait sur une alimentation dite « encrassante ». Il faudrait donc déménager dans un pays subtropical, y vivre sans stress en profitant de la lumière du soleil, travailler peu mais rester actif. Le repos serait d'une grande qualité, on pratiquerait un exercice physique régulier et on mangerait avec frugalité, principalement des légumes et des fruits. Pas facile à mettre en pratique dans son quotidien, mais qui sait ? Quelques-uns y parviennent !

Un programme 100 % personnalisé



Conseil du
naturopathe

Chez une personne jeune, les cures de désintoxication pourront être intenses et brèves, tandis que chez un sujet âgé, on préférera une cure plus douce et plus longue. La durée et l'intensité des cures dépendent non seulement de la vitalité, mais aussi de l'histoire de la personne, de ses antécédents et des traitements qu'elle prend.

Attendez-vous à des réformes parfois douces et simples, parfois plus compliquées et contraignantes. Il vous faudra peut-être réorganiser votre planning, vider vos placards, changer des habitudes auxquelles vous êtes très attaché ! Votre famille et vos amis vous soutiendront, ou s'interrogeront peut-être sur le bien-fondé de tous ces changements, alors accrochez-vous. Les petites améliorations quotidiennes dans l'hygiène de vie peuvent transformer rapidement tout votre état de santé.

Combien ça coûte ?

Le tarif d'une première consultation chez un naturopathe varie le plus souvent entre 60 et 100 euros, selon le lieu de pratique (les prix sont généralement plus bas en province) et l'expérience du naturopathe.

Certains naturopathes proposent une deuxième consultation (rendez-vous de suivi) à un tarif moins élevé. Dans ce cas, elle est souvent plus courte.

Certaines mutuelles les remboursent, plus d'informations en Annexe D.

Comment choisir son naturopathe ?

Vous trouverez la liste de praticiens certifiés sur les annuaires des fédérations et dans les centres dédiés au bien-être... comment faire votre choix ?

Voici quelques critères à prendre en compte :

- **La formation et l'expérience professionnelle du praticien.** Voyez s'il a un site Internet ou appelez-le, n'hésitez pas à lui poser des questions : où a-t-il été formé ? Combien de temps sa formation a-t-elle duré ?
- **Sa spécialisation :** demandez-vous ce que vous attendez de cette consultation. Vous cherchez quelqu'un pour vous aider à soigner des problèmes de peau ? Vous trouverez très probablement un naturopathe dont c'est la spécialité et qui a donné une conférence ou a écrit des articles sur le sujet.

- **Les avis clients et le bouche-à-oreille.** Parlez-en autour de vous, demandez des contacts, renseignez-vous ! Les clients des naturopathes sont les mieux placés pour vous parler de leur expérience.

Le changement, c'est maintenant !

Vous l'avez bien compris, les stratégies et conseils naturopathiques sous-entendent une remise en cause profonde des habitudes de vie. La naturopathie engage le consultant à prendre sa santé en main plus que toutes les autres médecines. Elle suppose une compréhension des enjeux d'une bonne hygiène alimentaire, de la gestion du stress, des rythmes de vie, des éliminations... Autant d'éléments qu'il faut comprendre et suivre de près, quotidiennement. Voyons la suite !

Des effets rapides et encourageants

En améliorant leur terrain, ceux qui pratiquent la naturopathie peuvent voir rapidement des résultats sur de nombreuses affections :

- Un sommeil plus régulier ;
- Plus d'énergie dans la journée ;
- Une digestion plus confortable, sans ballonnements ni problèmes de transit ;
- Une réduction des rhumatismes aigus ou chroniques ;
- Une diminution des troubles ORL ;

- Une disparition des problèmes de peau ;
- Une régulation du poids et de l'appétit ;
- Un meilleur équilibre psychique...

Avec la naturopathie, vos résultats sont proportionnels à l'engagement que vous mettrez dans votre réforme. En prime, vous apprendrez à vivre plus harmonieusement avec votre corps et votre environnement.

ARRIÈRE
MICROBES!!!



M.

Dans cette partie...

Pour rester en bonne santé, il est essentiel de saisir les mécanismes de la maladie. Dans cette deuxième partie, vous comprendrez comment s'installent les déséquilibres qui nous rendent malades et en apprendrez plus sur le concept d'encrassement qui est au cœur du travail naturopathique.

Comprendre les mécanismes de la maladie, c'est déjà faire un pas vers la possibilité de se soigner en respectant les signes donnés par le corps. En cas d'urgence on a bien aussi quelques petits tuyaux, mais toute la force de la naturopathie est dans la prévention. Vous apprendrez dans cette partie quelles habitudes changer prioritairement pour rester ou retrouver une pleine santé. Les informations sont nombreuses, nous vous conseillons donc de prendre des notes et de ne pas vous laisser déborder par toutes les recommandations. Rome ne s'est pas construite en un jour, prenez votre temps et observez les améliorations sur votre santé !

DANS CE CHAPITRE

L'hérédité : et toi t'as quoi ?

•

Les attaques extérieures : microbes, virus et bactéries

•

L'environnement et sa toxicité

•

Nos mauvaises habitudes

•

Le concept d'engorgement

•

Changer de point de vue sur la maladie

Chapitre 5

D'où viennent les maladies ?

L'origine d'un trouble est presque toujours multifactorielle : mélangez un peu d'hérédité, beaucoup de ratés dans l'hygiène de vie, saupoudrez d'un peu de stress, vous y êtes. La maladie est une recette complexe pour laquelle il existe parfois des solutions simples !

L'objectif de ce chapitre est de comprendre d'une façon générale pourquoi nous « tombons » malades.



Il s'agit d'avoir une vision d'ensemble de ce qui mène à un état de maladie. Cette façon d'appréhender la pathologie peut paraître surprenante à celles et ceux qui sont plus habitués à la médecine conventionnelle. Une tendinite n'est donc plus simplement l'unique conséquence de votre dernier entraînement un peu poussé à la salle de sport (même si vous y êtes allé un peu fort), une angine n'est plus seulement « de la faute » de votre collègue lui aussi atteint, et votre hypertension n'est pas arrivée à l'âge de 50 ans uniquement parce que votre père aussi est hypertendu depuis la cinquantaine...

La naturopathie partage cette vision globale avec plusieurs médecines traditionnelles ancestrales comme l'Ayurveda et la médecine chinoise (voir [chapitre 3](#)). La médecine conventionnelle, beaucoup plus récente, découpe le corps de façon à ne s'occuper que de la partie malade. Pourtant, nos arrière-grands-mères, pleines de bon sens, savaient comment soigner nos bobos.



Je ne « tombe » pas malade

Si votre naturopathe vous corrige (c'est agaçant ?) en vous disant que vous n'êtes pas « tombé » malade mais que vous êtes « devenu » malade, c'est parce qu'il considère que votre corps était prêt pour recevoir la maladie, le virus ou le déséquilibre qui s'est installé. L'hygiène de vie faisant le lit de ce qui nous arrive, il vous explique que mieux votre corps fonctionne, moins vous êtes susceptible « d'attraper » tout ce qui se transmet.

En témoigne le succès d'émissions comme « Le Magazine de la santé » diffusé sur France 5 depuis de nombreuses années. Plus que jamais, les gens

ont envie de connaître les raisons de leur maladie. En apprenant d'où elle vient, ils comprennent comment ils en sont arrivés là et ce qu'ils peuvent faire pour corriger le tir. Si faire confiance à son ou ses médecin(s) est important, saisir les enjeux d'un traitement l'est encore plus.

Se plonger dans la naturopathie, c'est aussi se rendre compte de la responsabilité qui nous incombe tous les jours, pour garder notre corps et notre esprit en bonne santé. Vous commencez par ce chapitre, mais vous aurez rapidement envie de prendre un abonnement à *Science et Vie* pour vous et pour toute la famille !

L'hérédité : et toi t'as quoi ?

On ne peut pas redistribuer les cartes. La qualité de l'hérédité est un cadeau (parfois empoisonné) de la famille... Donc forcément injuste. Vous êtes peut-être né avec la meilleure constitution possible ou vous portez peut-être une faiblesse héréditaire, cardiaque, ou encore une prédisposition aux maladies auto-immunes. Vous le savez, ou vous n'en avez pas encore connaissance. Entre les deux, mieux vaut le savoir. Ce qui est bien quand on le sait, c'est que l'on est informé sur son potentiel et sur ses déficiences. On part avec une longueur d'avance par rapport à quelqu'un qui ne sait pas encore ce qui peut potentiellement lui arriver.

Notons également que l'hérédité est plus souvent un problème de comportements héréditaires... Si les habitudes de vie sont les mêmes, il est classique que les résultats en hygiène de vie soient aussi identiques avec une base héréditaire similaire !

Les choses sont dites, il s'agit alors de nous attaquer à ce que nous pouvons changer : le terrain.



On parle de « terrain » en naturopathie comme on parlerait de la terre en agriculture. Comme le sol, on soigne le corps, on le draine, on le nourrit pour qu'il soit le plus sain possible. Un bon terrain est solide, défensif, et résiste aux intempéries comme aux attaques des virus. Un mauvais terrain est carencé, affaibli. Le terrain, c'est donc l'ensemble des paramètres biologiques, psychologiques, énergétiques, qui font que la personne est unique. Le modifier, c'est agir sur ses ressources, sur l'immunité, sur la capacité de guérison.

Les attaques extérieures : microbes, bactéries et virus

Microbes, bactéries et virus sont souvent rangés sous la même étiquette, celles des « vilains fautifs » qui nous rendent malades. Ne mélangeons pas les torchons et les serviettes, les molécules vivantes sont d'une extraordinaire diversité ! Observons-les et découvrons pourquoi les antibiotiques ne sont pas automatiques.

Les microbes

Tout d'abord, les microbes. Dans l'environnement, il y en a dans le sol et dans l'eau, dans le phytoplancton, dans certains aliments... nous ne pourrions pas vivre sans eux. Ils contribuent aux cycles de la matière : un peu de gratitude et quelques applaudissements pour ce beau travail.



Mais qu'est-ce qu'un microbe, et pourquoi a-t-il une connotation si négative ? Le terme, non scientifique, signifie « petite vie » et regroupe en fait tous les micro-organismes, terme général qui inclut les virus, les bactéries, mais aussi des organismes microscopiques comme les levures.

Un nombre considérable de microbes vivent aussi sur nous et en nous, dans nos intestins ou sur notre peau : à sa surface vivraient plus de 1 000 milliards de micro-organismes... Alors, les microbes sont-ils responsables de tous nos maux ?

Bien sûr que non, d'ailleurs notre propre corps renferme plus de bactéries que de cellules, et il s'en sort plutôt bien. Nourries, blanchies, les bactéries nous rendent de nombreux services en retour. Découvrons-les.

Les bactéries « amies »

Les bactéries, comme les êtres humains, sont constituées de cellules qui assument les fonctions élémentaires : transmettre et exprimer l'information génétique, mais aussi tirer matière et énergie de l'environnement (elles possèdent donc un métabolisme). Leur taille est très réduite, chacune n'est constituée que d'une seule cellule, ce qui leur vaut le nom d'« organismes unicellulaires ».



Le saviez-vous

Notre intestin renferme, et ce dès notre naissance, plus de 100 000 milliards de bactéries, garantes de notre système immunitaire. La qualité de cet écosystème intestinal est essentielle et, chaque fois que notre corps est agressé (par des éléments extérieurs agressifs ou de mauvaises habitudes récurrentes), c'est tout le système qui se met en branle.

Heureusement, la grande majorité des bactéries que nous abritons sont des amies ! Leurs rôles sont variés : elles permettent, en plus de renforcer nos défenses immunitaires, d'améliorer la digestion, d'empêcher le développement de germes, de faciliter l'assimilation de minéraux et de vitamines, d'activer certaines productions hormonales... Notre microbiote intestinal exerce en permanence un travail colossal au sein de notre organisme ! Et nous ne nous en rendons même pas compte.

Veiller sur nos bonnes bactéries est primordial pour rester en bonne santé et garder un système immunitaire performant.

Pour la suite de l'histoire, il faut bien comprendre que nous avons donc dans notre corps plusieurs types de bactéries, les « amies » et les « ennemies » (pathogènes). Lors de stress, d'une alimentation non adaptée ou/et de traitement antibiotique, les « méchantes » prennent le dessus sur les « gentilles » et engendrent des troubles plus ou moins sympathiques.

Les bactéries « ennemies »

Les bactéries pathogènes (responsables des maladies) pénètrent dans notre organisme par l'intermédiaire de la peau, de la nourriture que nous ingérons, des relations sexuelles non protégées ou encore par l'air que nous respirons. Elles s'installent autour de cellules et tissus spécifiques pour se protéger des mécanismes de défense du corps humain, les plus malignes arrivent même à entrer à l'intérieur des cellules. Le risque lié aux bactéries vient notamment de leur vitesse de reproduction : en quelques heures, elles sont capables de se multiplier en un nombre vertigineux ! Certaines, comme le choléra ou la coqueluche, sécrètent également des toxines qui peuvent être extrêmement dangereuses.

Comment se protéger de ces méchantes bactéries ?



Rien ne vaut l'hygiène, en prévention. Se laver les mains régulièrement, boire une eau potable, désinfecter ses plaies, se protéger lors des relations sexuelles, etc. En théorie, même si une bactérie pénètre dans l'organisme, le système immunitaire se trouve en mesure de combattre ces corps étrangers. En théorie. Il peut arriver que le système immunitaire ne parvienne pas à arrêter l'infection. Dans ce cas, les bactéries nocives peuvent être combattues par les antibiotiques, molécules synthétiques qui vont les détruire ou empêcher leur croissance.

La question délicate des antibiotiques

Les antibiotiques ont révolutionné le monde de la médecine, jusqu'à devenir un réflexe. On réalise depuis quelques années qu'ils présentent un certain nombre d'inconvénients et posent de sérieux problèmes de santé publique. Ils ne sont pas toujours prescrits à bon escient ! Peut-être ne sont-ils pas indispensables dans certaines situations ; une campagne a été menée dans ce sens. On avance un peu mais les alternatives naturelles restent à explorer.

Lorsque nous sommes attaqués par des bactéries, utiliser des antibiotiques revient à aller au combat avec des armes mal calibrées... Et nous causons des dégâts collatéraux. Les traitements antibiotiques vont également tuer au passage beaucoup de bactéries bénéfiques.

Deux problèmes de taille

« Antibiotique » signifie « contre la vie » (*anti* = contre ; *bio* = la vie). L'antibiotique détruit donc sur son passage aussi bien les mauvaises que les bonnes bactéries qui protègent notre organisme (garantes de notre équilibre). Les conséquences sur la flore intestinale sont longues à restaurer. Sans cette protection, nous risquons de « tomber » malades à nouveau et de basculer dans un cercle vicieux car nous sommes fragilisés.

Par ailleurs, les antibiotiques posent également le problème de la résistance des bactéries. Celle-ci survient lorsqu'une seule bactérie développe une mutation qui lui permet d'échapper aux antibiotiques. Une résistance qui lui donne un avantage sélectif majeur : elle se multiplie en présence de

l'antibiotique, tandis que toutes les autres sont tuées. Le risque : se retrouver avec une colonie dominante de bactéries pathogènes.

La solution ?

Si l'on doit prendre des antibiotiques, il conviendra de prendre également, pendant et après le traitement, des probiotiques (bactéries amies) pour rétablir le microbiote intestinal et de veiller à son alimentation pour retrouver un équilibre. Mais cela ne répond qu'à la première partie du problème. Si on peut l'éviter (s'il n'y a pas ou plus d'urgence médicale), on cherchera des solutions de remplacement à base de produits naturels (phytothérapie, huiles essentielles, propolis, etc.). Faites-vous accompagner par votre médecin et votre naturopathe.

À propos des mycoses (champignons, levures)

En étymologie, *mukês* signifie « champignon ». Très peu d'espèces de champignons agressent en fait le corps humain, mais lorsque ça arrive, les résultats sont parfois impressionnants ! Les champignons, levures ou mycoses, comme les bactéries, ne sont composés que d'une seule cellule de taille relativement petite, mais capable de coloniser des parties de votre corps en se multipliant largement.

Les virus

Ils font souvent parler d'eux l'hiver, et ils aiment beaucoup quand notre système immunitaire est affaibli.



Contrairement aux bactéries, le virus n'est pas une entité autonome et il est généralement plus petit. Il a besoin d'« infecter » ou de « parasiter » une cellule pour fonctionner et se multiplier. Ce colonisateur très très malin détourne ensuite la machinerie à son profit. La cellule se retrouve contrainte de fabriquer des centaines de copies du virus qui s'installe. Il s'attrape par contagion, dans l'air ou par contact direct ou indirect avec une personne infectée. Les barres du métro, la porte des toilettes en sont pleines, si si, regardez.

Les virus sont le plus souvent bénins, parmi eux la grippe, le rhume, la varicelle, que nous avons tous eus dans notre vie. D'autres sont beaucoup plus dangereux, comme le virus de la poliomyélite ou le VIH (virus d'immunodéficience humaine).

Au début, nous ressentons le plus souvent une fièvre, des maux de tête, de la fatigue, signes que le corps entre en lutte avec cet élément étranger. Lorsque l'organisme a déjà rencontré le virus, il reconnaît les armes qu'il a précédemment utilisées et il y fait appel, c'est pour cette raison que nous ne pouvons pas avoir deux fois la varicelle (sauf cas exceptionnels) : le système immunitaire reconnaît la structure du virus et envoie immédiatement les anticorps nécessaires.

Quel est le risque ?

Les fonctions vitales prises en charge par les cellules infectées ne sont plus remplies puisqu'elles sont occupées à photocopier le virus. Si le virus est très virulent, le système immunitaire peut aussi être rapidement débordé. Le virus ayant pris le contrôle des cellules, il n'existe pas de médicament pour le détruire sans détruire les cellules. Quelques antiviraux néanmoins permettent de perturber le cycle de réplication, et donc de ralentir sa progression. Les seules méthodes vraiment fiables restent donc la prévention et la vaccination.

Nous savons donc à peu près ce que sont les bactéries, les champignons et les virus. Ils ont finalement peu en commun, si ce

n'est la capacité de s'installer chez nous et de faire dérailler notre équilibre si le terrain est propice ! Observons maintenant les autres causes.

L'environnement et sa toxicité

Impossible de tout contrôler, d'autres attaques viennent aussi de nos appareils, des polluants, de l'environnement... quotidiennement. Quels sont-ils ?

Les radiations

Radiations électromagnétiques, téléphones mobiles, ondes TV, satellites de communication, mais également les fours à micro-ondes, les lignes à haute tension, les écrans d'ordinateurs ont des effets sur notre santé qui sont encore mal connus. Autant d'éléments que nous ne pouvons plus éviter au quotidien.

Eau + minéraux = passage des courants électriques. L'homme est une antenne extrêmement sensible ; nous sommes en effet composés aux deux tiers d'eau et notre corps est un très bon conducteur. De plus en plus de personnes se déclarent hypersensibles à l'exposition des champs électriques. Une hypersensibilité qui peut devenir très invalidante et obliger à une vie de réclusion.

Le syndrome d'intolérance aux champs électromagnétiques

Reconnu dans certains pays comme une maladie, ce syndrome (ensemble de signes cliniques) d'intolérance aux champs électromagnétiques émis par les technologies sans fil : portables, antennes relais, wifi, bluetooth, téléphones sans

fil, consoles de jeux sans fil et autres appareils qui diffusent des ondes, est de plus en plus répandu.

Combien de personnes sont touchées ? Des études datant du début des années 2000 font état de 5 % de la population en Suisse, 1,5 % en Suède, 4 % en Grande-Bretagne, 3,5 % en Autriche... Les chiffres français seraient également dans cette fourchette, selon les associations « anti-ondes », qui annoncent un pourcentage de 4 %.

Peu de personnes ressentent ces symptômes physiques, mais celles qui ne les ressentent pas n'en sont pas moins impactées, les effets sont simplement moins directs.



Le saviez-vous

Pour aller plus loin, vous pouvez vous intéresser à la géobiologie, l'étude de l'influence du lieu sur le vivant, prenant en compte principalement l'impact des champs électromagnétiques et des rayonnements ionisants provenant du sous-sol. Appelée aussi *médecine de l'habitat*, la géobiologie s'attache à réduire les nuisances électromagnétiques provenant de l'extérieur de votre habitation (lignes électriques à haute tension, antennes de téléphonie...) et à l'intérieur (appareils électriques, Internet, wifi, fours à micro-ondes, etc.).

Les polluants

Nous avons introduit dans la nature de nombreux polluants difficiles à gérer pour notre corps. En pratique, ils peuvent par exemple libérer des poussières sous forme de microparticules et provoquer des insuffisances respiratoires. Les plus connues sont les poussières utilisées dans la construction de certains bâtiments (aujourd'hui reconnues comme responsables de cancers). Des particules encore plus petites, les nanoparticules ou nanomatériaux (produites par les nanotechnologies) envahissent notre environnement proche (additifs alimentaires, produits

d'hygiène corporelle, cosmétiques, textiles, médicaments, et même compléments alimentaires, etc.) sans étude de toxicité préalable. D'autres substances, provenant de l'industrie et de la circulation automobile, se répandent encore plus largement dans les villes.

L'eau n'est pas en reste. Bien que traitée, elle contient beaucoup de déchets provenant des usines, d'eaux usées (égouts), des phosphates utilisés par les lessives...

Les polluants sont aussi nombreux dans les sols. S'accumulent dans les terres déchets azotés, déchets phosphatés, nitrates, pesticides, engrais, certaines déjections animales, cuivre, effluents d'élevages, micro-organismes et parasites. La pollution de l'air retombe sur les sols, les ordures ménagères y sont stockées, les engrais chimiques s'y ajoutent... Autant de poisons qui nourrissent les terres où pousse ce qui finira dans nos assiettes.

D'ailleurs, où en sommes-nous côté pesticides ? Ils sont utilisés depuis quelques décennies et on sait aujourd'hui que leur efficacité à moyen terme sur le rendement est discutable, et qu'ils sont cancérogènes et qu'ils ont un effet néfaste sur le tissu nerveux. On sait aussi qu'ils sont extrêmement efficaces pour obtenir de super parasites résistants, détruire les insectes pollinisateurs ou perturber les bactéries symbiotiques des plantes, bactéries qui permettent aux plantes de grandir correctement et d'obtenir une qualité optimale de légumes et de fruits.



La permaculture : une autre vision possible

Alors que les méthodes modernes d'agriculture augmentent le rendement à court terme, elles entraînent à long terme la mort des sols, et par la suite celle de la flore et de la faune qui les entourent. L'essor récent de la permaculture

permettra peut-être un retour vers plus de bon sens et un rééquilibrage des sols. Le terme « permaculture » est issu de l'expression américaine « *permanent agriculture* », signifiant « agriculture permanente », même si la notion de « culture de la permanence » est aussi utilisée.

L'histoire débute en Australie dans les années soixante-dix. Deux écologistes cherchent des réponses au développement rapide des techniques agricoles qui empoisonnent les rivières et les terres. Le risque pour la biodiversité et l'appauvrissement des sols grandissant, ils s'inspirent de l'agriculture naturelle développée par un Japonais. Leur vision cartésienne occidentale mélangée à des techniques orientales donne un résultat où les éléments sont interdépendants (comme en naturopathie). La permaculture a imaginé une production durable en fuyant les monocultures, les espèces se nourrissant les unes les autres. Elle est également économe en énergie grâce à des techniques manuelles et mécaniques, et vise à laisser à la nature son aspect sauvage.

La permaculture est désormais reconnue mondialement grâce à de nombreux projets, associations locales et nationales. À découvrir : l'Association française de permaculture, dont la mission est de promouvoir le mouvement, de mettre en réseau les acteurs français de la permaculture et d'accompagner les projets : <http://asso.permaculture.fr/>.

Les éléments climatiques

Le froid, la chaleur, la pluie, le vent entraînent aussi des modifications qu'il faut prendre en compte. Pas facile de vivre près de la mer quand on souffre d'hyperthyroïdie ou de vivre dans une ville très humide lorsque l'on est sujet aux sinusites !

Nos mauvaises habitudes

Elles sont nombreuses ! Nous ne bougeons pas assez, nous sommes plus ou moins « addicts » à des produits qui n'ont que peu d'intérêts nutritionnels, mais que nous consommons pourtant toute la journée, sans parler des médicaments que nous prenons dès que nous avons le moindre souci. Regardons ces habitudes à la loupe.

La sédentarité

Posez ce livre, levez-vous et faites le tour du pâté de maison ! Plus le temps journalier passé en position assise est élevé et plus courte est l'espérance de vie.



Attention !

Hypertension artérielle, diabète, obésité... la sédentarité « encrasse » notre organisme. La sédentarité favorise aussi les troubles musculo-squelettiques, le mal de dos, de cou, d'épaule, qui sont responsables d'un grand nombre d'arrêts de travail. Elle encourage aussi le développement de plusieurs troubles qui nous gâchent la vie au quotidien, comme la constipation, les problèmes circulatoires ou encore la sensation de fatigue chronique. Et les inflammations qui en découlent participent à la formation de maladies lésionnelles comme les cancers.

Le tabac et l'alcool

Le tabac n'est pas qu'une plante sacrée, et l'alcool un antiseptique, malheureusement ! Le premier est même la première cause de mortalité évitable en France. Le tabagisme actif est considéré comme responsable de 90 % des cancers du poumon et de 73 000 décès prématurés chaque année dans notre pays (Catherine Hill, « Épidémiologie du tabagisme », *La Revue du praticien*, 20 mars 2012) car les cigarettes et le tabac contiennent désormais plus de 4000 substances chimiques toxiques ou cancérigènes.

L'abus d'alcool, souvent en association avec le tabac, fait le lit des cancers des voies aériennes et de la partie supérieure du tube digestif. L'abus d'alcool aboutit parfois à une cirrhose (transformation fibreuse du foie), extrêmement dangereuse !

Les boissons acidifiantes : café, sodas et cie

Vous ne pouvez pas démarrer la journée sans un petit café le matin, puis un autre dans la matinée et après le déjeuner ? En soirée, vous aimez consommer des boissons énergisantes ? La caféine est un stimulant fantastique qui permet d'accomplir des miracles au bureau alors qu'on s'est couché trop tard, et de poursuivre jusqu'au bout de la nuit ! Les études sur les effets positifs comme négatifs du café se sont succédé au cours des dernières décennies. Le risque le plus connu est l'infarctus, mais il faut surtout comprendre que nous ne sommes pas tous égaux face à la caféine. Une tasse de café donnera des palpitations ou de l'hypertension à mon voisin de bureau tandis que cinq tasses ne fera pas frémir ma copine Amélie. D'autre part, dans une optique de santé globale et en tant que naturopathes, nous négocierons avec vous pour que, sans tomber dans l'obsession ni la frustration, vous compreniez que la caféine acidifie l'organisme. L'excès d'acide attaque, contribue à une déminéralisation et une inflammation générale de l'organisme et perturbe l'activité de nos enzymes. Tout ceci ayant une incidence directe sur la vitalité, le

sommeil, l'équilibre nerveux dans un cercle vicieux : moins on dort, plus on boit de café...



Le thé n'est pas anodin

La caféine n'est pas réservée au café et aux sodas caféinés. On en trouve aussi dans le thé, la molécule est similaire mais on l'appelle théine. Le taux de caféine contenu dans une tasse de thé sera très différent en fonction de la variété et du temps d'infusion. Il y en aurait plus dans le matcha et dans le thé vert, puis dans le thé blanc et le thé noir. La caféine du thé vert est beaucoup mieux tolérée, car elle est directement en relation avec d'autres substances (polyphénols et L-Théanine) qui limitent ses effets excitants et multiplient ses bienfaits antioxydants.

Une alimentation déséquilibrée

En matière d'alimentation, nous avons oublié notre bon sens. Les risques surpassent souvent les bienfaits si on fait le bilan de nos assiettes occidentales, trop lourdes, trop grasses ou trop sucrées. Oui, il faut manger pour survivre, mais il faut surtout la bonne dose de nutriments, des aliments de bonne qualité, sans trop de toxines à gérer ensuite pour notre corps.

Les principaux problèmes sont aujourd'hui :

- La quantité d'aliments que nous ingérons chaque jour à chaque repas, ainsi que le grignotage, qui ne permet pas à notre estomac de se vider complètement ;

- Les « faux aliments » qui n'apportent pas de bienfaits énergétiques mais qui nous « remplissent » ;
- Le sucre, cercle vicieux ;
- Les mauvaises graisses (chauffées, raffinées, non bio) ;
- Le sel, présent partout dans les plats préparés.

Une alimentation dénaturée

L'alimentation a beaucoup changé au cours des siècles derniers. Nous consommons en grande quantité des produits transformés qui n'existaient pas avant, les modifications imposées aux techniques modernes d'agriculture, d'élevage et d'industrie ont dénaturé la chaîne alimentaire et nous ne sommes plus capables d'écouter notre corps. Nos conseils pour bien manger se trouvent dans la troisième partie de cet ouvrage.

Depuis quelques décennies, la grande majorité des aliments que nous consommons ne se présentent plus sous leur aspect originel. Ils ont subi des modifications liées à l'adjonction d'additifs alimentaires pas tous d'origine naturelle, et souvent de produits administrés aux végétaux comme aux animaux pour les rendre plus résistants ou plus goûteux. S'il est difficile de connaître précisément la provenance des produits que nous consommons, les labels bio nous apportent un contrôle sur la traçabilité, qui garantit une certaine sécurité.



Pour lutter contre cette dérive, le recours aux aliments biologiques est la meilleure arme. Il n'est pas nécessaire de tout consommer bio. Néanmoins, lire les étiquettes et s'intéresser à la provenance comme à la composition de ses aliments semblent indispensables aujourd'hui si l'on veut prendre soin de sa santé.

Les médicaments

La naturopathie travaille de plus en plus main dans la main avec l'allopathie, les deux médecines étant complémentaires (voir [chapitre 3](#)). La médecine moderne a développé des techniques fabuleuses et amélioré le quotidien de millions de personnes. Les interventions chirurgicales et certains médicaments sauvent chaque jour des vies ! Mais l'abus des molécules de synthèse que sont les médicaments chimiques n'est pas sans conséquence. Les effets indésirables s'allongent sur les notices et les prescriptions à rallonge donnent souvent des cocktails à risque en terme d'interactions.



Le saviez-vous

Avec 26,8 milliards d'euros de ventes de médicaments en 2013, soit 412 euros par habitant, la France reste l'un des plus gros consommateurs d'Europe, même si la tendance s'infléchit doucement selon le rapport de l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament). Un Français absorbe donc 48 boîtes de médicaments par an. En première position, le paracétamol, suivi d'autres antalgiques (ibuprofène, codéine, tramadol), puis les antibiotiques et les psychotropes, dont la consommation est deux fois plus élevée en France que dans les pays voisins.



Attention !

Plusieurs dangers :

- Les effets secondaires, affichés largement sur les notices (et ils sont nombreux ! Vertiges, maux de ventre, éruptions cutanées, risques respiratoires, cardiaques, etc.) ;
- Les effets sur le foie, qui doit digérer les molécules chimiques. Il s'intoxique au fil des mois, jusqu'à ne plus pouvoir répondre à la demande, puisque c'est lui qui filtre les molécules chimiques. Plus le travail est complexe, plus il s'épuise ;
- L'aspect « automatique » de la prise de médicaments, qui donne un sentiment de perte de contrôle lorsque l'on s'en remet entièrement à la médecine allopathique sans réforme de l'hygiène de vie.

L'équilibre, toujours !

Le stress, la peur et tout ce qui nous est inconfortable entament notre précieux équilibre. Confronté à un agent stressant (un traumatisme, un examen, une réunion importante ou la colère de votre petit dernier), le corps peut avoir deux types de réponse :

- **Une réponse spécifique propre à l'agent stressant.** Par exemple, au moment où je traverse la rue, un taxi s'engage et me klaxonne. Je remonte très vite sur le trottoir et il me frôle, ma réponse est spécifique face à ce danger évident, et heureusement, car il n'y a qu'une bonne réaction, celle de sauver sa peau !
- Cette mise en tension de l'organisme joue un rôle fondamental dans notre survie, mais la mise en tension de notre corps qui accompagne ces émotions ne doit pas durer trop longtemps.
- **Une réponse non spécifique, ou « stress »**, soit une réaction générale qui correspond à un signal d'alarme de la part de l'organisme, qui doit alors faire un effort pour s'adapter à la situation. Ce signal correspond à la résistance de l'organisme face à cette force ; c'est là que nous ne sommes pas tous égaux.

Le stress est donc la réponse normale du corps à une stimulation. Aujourd'hui, les agressions sont tellement fréquentes et intenses que l'intrus s'installe volontiers et prend place dans notre quotidien. Il est là, sur notre oreiller le soir avec nos pensées qui tournent en boucle, le matin avec le bruit et la foule des transports en commun ou dans le trafic, au travail avec les dossiers qui s'accumulent... Difficile d'y échapper.

Habitué au confort, nous supportons aussi de moins en moins les contrariétés. Nous courons après les possessions matérielles et nous confondons souvent le bonheur et le confort, nous cherchons à apaiser nos craintes dans un univers anxiogène.

Les risques sont graduels, puisque le corps commence par nous alarmer, avant de s'adapter et de nous laisser dans un état « à fleur de peau », jusqu'à une phase d'épuisement.

Le burn-out ou épuisement

Le syndrome d'épuisement est surtout connu sous l'appellation anglophone *burn-out*. Selon l'OMS, il se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets ». On l'observe principalement dans le monde du travail, mais il peut également survenir dans des situations personnelles d'épuisement. Le burn-out est insidieux et sournois, il s'installe progressivement jusqu'au jour où il n'est même plus possible de se lever par manque de l'hormone cortisol, qui, ne remplissant plus sa mission à l'aube, ne nous permet plus de démarrer notre journée.

Le stress n'est pas une fatalité. Dans la troisième partie concernant la prévention, vous trouverez nombre de solutions pour prévenir le syndrome d'épuisement.

Le danger des anxiolytiques



Attention !

Dans le système actuel, beaucoup de Français se rendent d'abord chez leur généraliste pour traiter un symptôme anxieux ou dépressif. Celui-ci, même avec de la bonne volonté, manque souvent de temps pour mettre le doigt sur le problème et d'informations sur les techniques naturelles possibles pour traverser des problèmes transitoires difficiles. Il prescrit donc des anxiolytiques ou autres somnifères, calmants ou antidépresseurs pour vous aider à faire face.

À noter : nous ne parlons pas ici des maladies mentales graves (troubles de la personnalité, démence...) qui nécessitent parfois des traitements médicamenteux importants et un accompagnement psychiatrique.

De transitoire, le problème peut devenir récurrent et s'installer. En cas de prises sur une longue durée, s'affranchir de ces médicaments s'avère extrêmement compliqué. Or ils sont dangereux pour plusieurs raisons. Ils augmentent les risques de :

- Fatigue, maux de tête, vertiges, confusion ;
- Constipation ;
- Sécheresse des muqueuses ;
- Libido dans les chaussettes ;



Le saviez-vous

Un problème de société : le burn-out professionnel

Depuis le début des années quatre-vingt-dix, la fréquence des problèmes de santé psychologique au travail augmente de façon alarmante. Ils incluent l'épuisement professionnel, la dépression, le stress post-traumatique, les troubles anxieux, etc. Début janvier 2015, ce sont près de 2 salariés sur 10 qui se disaient potentiellement en burn-out (17 % selon l'institut Great Place to Work®).

Tous les travailleurs qui traversent une période d'épuisement sont soumis au stress chronique qui les met dans une situation de grande vulnérabilité. La grande majorité a une charge de travail élevée, à laquelle s'ajoutent l'une ou l'autre des sources de tension suivantes : manque d'autonomie, de reconnaissance, de soutien ou encore problème de communication.

- Prise de poids ;
- Problèmes cardiaques ;
- Malformations chez les bébés lors de prise pendant la grossesse ;
- Cancers ;
- Etc.



- **Avant d'en prendre** : consultez votre naturopathe et mettez en place des réformes dans votre quotidien. Si ses compétences ne suffisent pas, il vous orientera vers des spécialistes pour soulager à la fois votre psychisme et vos émotions.
- **Vous en prenez déjà** : n'arrêtez pas votre traitement. Commencez en parallèle une cure avec votre naturopathe et observez les signes d'amélioration. Il existe dans la pharmacopée naturelle des alternatives sans effets secondaires. Avec l'accord de votre médecin, vous pourrez réduire progressivement les doses et vous libérer de vos camisoles chimiques.

Le concept d'encrassement

Le terme d'« encrassement » regroupe toutes les surcharges de notre organisme qui, n'arrivant pas à toutes les éliminer, se retrouve saturé. Dans ce chapitre, vous obtiendrez une vision d'ensemble qui permet de voir pourquoi la maladie s'installe quand l'organisme est débordé.

Le problème des carences

Les pathologies qui s'installent dans notre corps sont liées parfois à des carences ou, le plus souvent, à des surcharges.



En cas d'apport insuffisant de certains éléments vitaux indispensables à notre bon fonctionnement (vitamines, oligoéléments, enzymes...), nous pouvons vivre les effets indésirables suivants :

- Un manque d'énergie nécessaire à notre bon fonctionnement global ;
- Un manque de nutriments spécifiques au fonctionnement spécifique du travail métabolique de certains organes ;
- Un manque d'antioxydants en quantité suffisante, provoquant le vieillissement accéléré de notre organisme, causé par un trop grand nombre de radicaux libres.

À lire

Le médecin psychiatre Patrick Lemoine, docteur en neurosciences, ancien membre de la commission de transparence de la Haute Autorité de santé (HAS), propose de nombreuses solutions dans son ouvrage, *Soigner sa tête sans médicaments... ou presque* (Marabout, 2015).

Pourquoi avons-nous des carences ?

Notre alimentation peut être déséquilibrée, nos aliments peuvent ne pas être d'une qualité suffisante ou avoir été dénaturés par des produits chimiques ou une trop grande transformation (cuisson), ou encore nous ne sommes pas capables d'assimiler les nutriments pour des raisons physiologiques. Nous manquons aussi beaucoup de soleil, et de sommeil, deux éléments qui nous permettent de bien fonctionner et qui contribuent à une bonne assimilation.

Les risques des surcharges

Nous surchargeons notre corps par nos excès et par nos déficits d'élimination de nos déchets. Si ces surplus bloquent nos fonctions d'évacuation qui se retrouvent débordées, nos organes n'arrivent plus à faire leur travail correctement.

En se surchargeant, notre corps s'épuise et les liquides (sang, lymphe) s'épaississent. Ils circulent plus lentement, les tissus sont de moins en moins bien irrigués et les échanges cellulaires, comme l'oxygénation, se font moins bien.

« La lymphe, c'est à la fois le fleuve nourricier et le tout-à-l'égout », disait Pierre-Valentin Marchesseau, naturopathe français.

Les risques :

- Les cellules, ne pouvant plus fonctionner correctement, s'épuisent ou prolifèrent de façon anarchique ;
- Les carences se creusent car le corps n'est plus en mesure d'assimiler les nutriments ;
- Les attaques extérieures deviennent plus dangereuses car le système immunitaire n'est plus aussi performant qu'avant.

Les effets d'un « encrassement » sont graduels, l'organisme rencontre différents troubles en fonction de l'histoire de l'individu. Il est essentiel de corriger ces problèmes de surcharges au fur et à mesure afin d'alléger le corps et de lui rendre sa capacité d'autoguérison.

« Le corps fait une maladie pour se guérir. »

Hippocrate

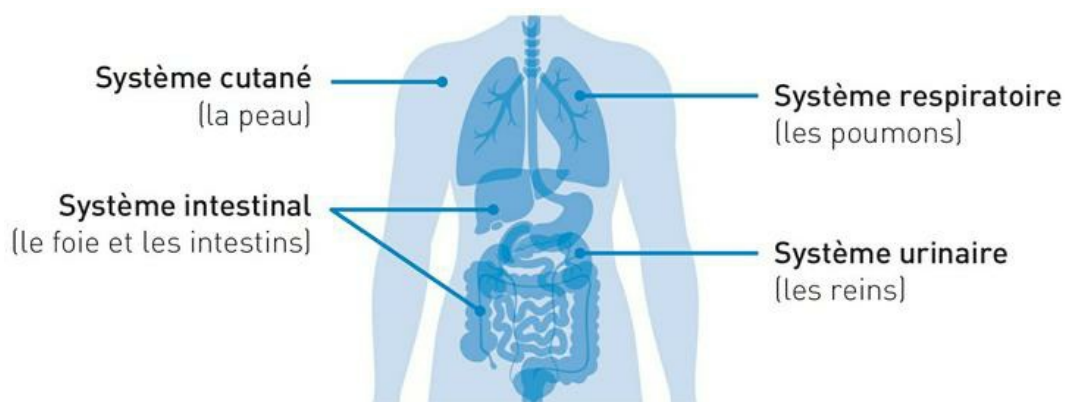
Les éliminations par les voies

de sortie

Nos organes, super-sophistiqués, s'activent tellement rapidement qu'on n'y prête pas attention quand tout fonctionne bien. En une heure, nous consommons autant d'énergie qu'une ampoule de 100 watts ! Pour bien fonctionner et ne pas s'encrasser, notre corps doit bien éliminer ses déchets (lesquels sont issus de l'alimentation, de notre respiration, de notre fonctionnement ; à chaque instant, des cellules meurent et doivent sortir de notre organisme).



Notre corps dispose de cinq *émonctoires* (sorties d'évacuation) pour se débarrasser de ses déchets : le système cutané (la peau), le système respiratoire (les poumons), le système urinaire (les reins) et le système intestinal (avec le foie et les intestins). Chaque groupement d'organes qui composent chacun de ces systèmes filtre les déchets et les élimine sous différentes formes : transpiration, crachats, urine et matières fécales.



Si ces organes sont encrassés, il faut s'attendre à des signes rapidement. Ils ne peuvent plus remplir leurs fonctions et les déchets risquent d'intoxiquer l'organisme, la machine s'enraye.

Quels déchets ?

Il existe deux grands groupes de déchets :

Les cristaux

Ce sont des déchets durs et pointus, qui sont solubles dans les liquides et évacués par les reins et les glandes sudoripares qui, grâce à l'urine et à la sueur, ont la capacité de les dissoudre. Ils sont des résidus provenant de la digestion et principalement d'aliments riches en protéines (viandes, produits laitiers, poissons, œufs, légumineuses), d'excitants (café, thé, cacao, alcool, etc.) et d'aliments raffinés (sucres, céréales), grands pourvoyeurs d'acides.

Lorsqu'ils s'accumulent dans le corps, ils provoquent des maladies généralement douloureuses, telles que des rhumatismes, des calculs, des eczémas secs...

Les colles

Ces déchets collants sont non solubles dans les liquides et s'éliminent par le foie, les intestins, les poumons et les glandes sébacées. La bile, les selles et le sébum permettent leur évacuation. Ils sont la conséquence d'une alimentation riche en glucides (céréales, pain, pâtes...) et en graisses.

Les maladies liées à ces colles ne sont généralement pas douloureuses comme celles liées aux cristaux mais elles provoquent des sorties suintantes : des écoulements vers les voies (bronchites, sinusites, rhumes) et vers la peau, tels que l'eczéma coulant ou l'acné.

Les émonctoires

Chaque émonctoire élimine plutôt l'un ou l'autre des déchets. Mais avec l'usure des filtres, les émonctoires s'épuisent et font ce qu'ils peuvent, aidant le travail de l'un ou l'autre des émonctoires les plus fatigués.

La peau

La peau est avant tout un organe de protection, par sa texture élastique et souple, elle enveloppe parfaitement nos organes internes. En fonction des agressions extérieures, elle réagit et modifie son épaisseur. Elle a aussi l'étonnante capacité de se reconstituer très rapidement par la cicatrisation. Cette autoréparation après une écorchure, quand elle est rapide, est la preuve d'une bonne vitalité générale.

À cette protection physique s'ajoute un facteur chimique : la peau détruit les microbes par son acidité. Cette acidité naturelle provient des sécrétions cutanées, qui doivent rester équilibrées (il faut éviter les produits de toilettes alcalins). La peau joue aussi le rôle de régulateur thermique, ainsi que celui d'agent de renseignement sur le monde extérieur concernant le froid, le chaud, la rugosité, la douceur, etc.

Une fonction d'épuration

Mais la fonction qui nous intéresse le plus ici est celle d'épuration. Toute son activité épuratrice se situe dans le derme, où sont logées des glandes spécialisées : elles rejettent hors du corps tous les déchets des métabolismes cellulaires et digestifs.

La peau élimine les deux catégories de déchets :

- **Les déchets sous forme de cristaux** sont éliminés par les glandes sudoripares, sans quoi les maladies comme l'eczéma, le psoriasis ou un érythème cutané peuvent apparaître.
 - Les *glandes sudoripares* sont de longs tubes qui vont de la profondeur du derme jusqu'à la surface, qui sécrètent de l'eau dans laquelle sont dissous les sels usés, de l'urée et des résidus solubles. On retrouve dans la sueur les mêmes déchets que ceux éliminés par les reins dans l'urine.
- **Les déchets collants** passent, quant à eux, par les glandes sébacées. Si ces dernières sont saturées, le risque est l'acné,

la peau grasse et l'eczéma suintant.

- Les *glandes sébacées* sont situées en surface, elles ressemblent à de petites boules et se trouvent à la racine des poils ou du duvet : à chaque petit poil correspond une glande. Elles sécrètent le sébum, qui est gras et insoluble, et lubrifie les poils. Le sébum est de même nature que la bile évacuée par le foie bien que sa composition soit différente. On remarque que, lorsque l'on stimule la fonction hépatique, on soulage la peau et réduit l'excès de sébum sur la peau ; les émonctoires se relaient.

La peau permet de rejeter les déchets directement à l'extérieur du corps en dépensant le minimum d'énergie vitale, ce qui en fait l'émonctoire favori du naturopathe. Elle s'autorépare rapidement et sa sollicitation ne fragilise pas la santé. Il est plus difficile de solliciter de façon répétée les poumons, le foie ou les reins.



Attention !

Les maladies de peau ne sont pas de « vraies » maladies

Elles représentent une forme exacerbée de l'élimination, le corps essaie de sortir ses déchets parfois de façon spectaculaire. La médecine allopathique cherche principalement à stopper les symptômes, et donc à empêcher les évacuations des substances étrangères du corps. Hélas elle ne les considère pas comme telles, et en renvoyant les déchets vers l'intérieur, il y a le risque qu'ils logent ailleurs, et provoquent une maladie interne.

Les poumons

L'appareil respiratoire nous permet de respirer, mais joue également un rôle dans la filtration et la protection de nos organes. Il lutte efficacement contre les germes et sécrète des molécules protectrices grâce au mucus.

Les déchets mucosiques, crachats et catarrhes, sont éliminés par le système respiratoire, ils sont de types collants et insolubles. L'élimination de ces déchets passe par les muqueuses du nez (rhume, sinusite, pharyngite), les alvéoles pulmonaires (asthme), les bronches (bronchite), avec éventuellement une irritation des poils et la tentative par la toux de faire ressortir les mucosités. Ils proviennent des hydrates de carbone : amidons, féculents, certaines graisses et les sucres... Les sucres blancs ou industriels sont également à l'origine des encrassements des poumons.

Le système respiratoire prend très souvent le relais d'un foie surchargé qui n'arrive pas à faire toute l'épuration. Chez les jeunes, qui ont une forte vitalité, on peut observer de l'acné chronique ou des rhumes à répétition, les déchets gras et sucrés cherchant une voie de sortie.

Les poumons sont beaucoup plus fragiles que la peau. S'ils doivent supporter plusieurs années la charge d'éliminer des déchets en quantité, ils s'affaiblissent et des maladies peuvent alors apparaître. Ils deviennent plus sensibles aux attaques microbiennes.

Les reins

Le système urinaire, qui se compose des reins, de la vessie, des uretères (conduits reliant les reins à la vessie) et de l'urètre (canal pour évacuer l'urine), contribue à l'équilibre de l'organisme en réglant la composition et le volume du sang en évacuant les déchets. Pour cela, il fait varier les quantités d'eau et de sels. Les deux reins sont situés dans le dos, ils ont la forme de deux haricots. Lorsque l'on dit « j'ai mal aux reins », on est souvent un peu trop bas.

Les reins sécrètent l'urine. Ils débarrassent le sang des déchets, et particulièrement ceux qui résultent de la transformation des protéines, ils rejettent de l'acide urique, de l'urée, de la créatinine... Ils permettent de dissoudre les cristaux responsables des calculs rénaux et coliques néphrétiques.

Les cellules des reins sont extrêmement fragiles, si elles sont détruites et viennent à manquer, c'est l'insuffisance rénale. On évitera à tout prix l'encrassement des reins et on préférera protéger cette fonction en dérivant les déchets vers d'autres émonctoires plus forts en drainant par cures ponctuelles et en soulageant, en stimulant la sudation (exercices physiques, sauna, etc.).

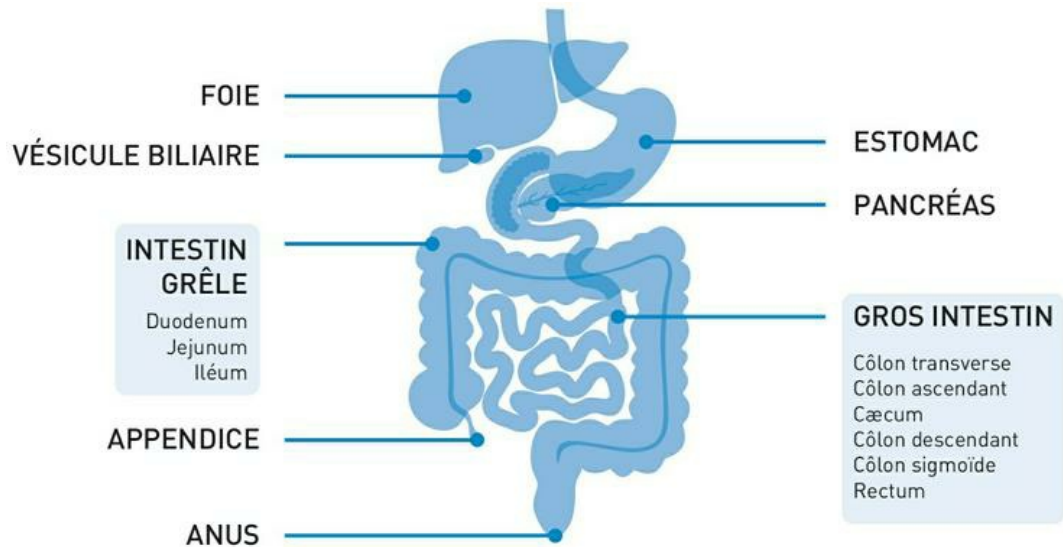
L'appareil digestif et le foie

L'intestin, de mèche avec le foie et la vésicule biliaire, permet l'élimination des colles et des cristaux, responsables des inconforts intestinaux (constipations, diarrhées, gaz intestinaux, calculs...).

Focus sur l'intestin



Il ressemble à un gros tuyau boursoufflé et a mauvaise presse. Il est parfois incontrôlable, il nous incommode, probablement parce qu'il s'agit de la partie du corps qui nous fait un peu honte. Penchons-nous un peu plus sur le système digestif, mal connu.



Les scientifiques murmurent aujourd’hui que les cellules de notre intestin étaient là avant même les cellules de notre système nerveux et encéphale et les recherches se multiplient par centaines ces dernières années. On s’y intéresse encore trop peu, ou plutôt, on commence à s’y intéresser quand c’est grave, alors qu’il faudrait y penser **AVANT**. Attendre quatre jours quand on est constipé, c’est trop ; souffrir d’une diarrhée tous les deux jours, trop aussi. L’intestin constitue les deux tiers de notre système immunitaire : s’il fonctionne bien, la plupart de nos fonctions sont bien remplies ; les cellules sont bien nourries et nos déchets bien éliminés du corps.



L’activité de la digestion est si banale, si quotidienne, qu’on ne se pose pas de question. En réalité, c’est un baromètre essentiel à suivre de près. Notre corps abrite entre 3 et 6 mètres d’intestin grêle, mais plein de villosités, ce qui donne, mis à plat, un total de 200 mètres carrés ! Seulement le dernier mètre de notre intestin est concerné par nos excréments. En amont, tout n’est que traitement des nutriments, tri et assimilation.

Pourquoi si grand ? Parce que notre intestin a pour rôle de réduire en petits morceaux tout ce qui vient de l’extérieur pour être assimilé par nos cellules ; son travail est primordial pour nous nourrir.

Y aller ou ne pas y aller ? La question des toilettes

Petits, on ne se pose pas autant de questions. On fait d'abord dans nos couches, dès qu'on a envie d'y aller. D'ailleurs tout le monde s'extasie sur le fait que la machine fonctionne si bien. Finalement, on grandit, et quand on a envie, on nous dit : « C'est pas le moment », « Tu peux pas attendre un peu ? » (la fin du repas, la fin du film, le temps de rentrer à la maison...), et on n'a plus le droit de laisser échapper un petit gaz, ni d'aller au WC quand on en a vraiment envie.

Or, il paraît essentiel d'être en accord avec notre univers intérieur pour son bon fonctionnement. Si on contrarie notre péristaltisme (mouvement naturel de l'intestin, qui « pousse » les matières intestinales vers l'extérieur), la machine ne sait plus sur quel pied danser.

En nous interdisant d'aller aux toilettes quand c'est le moment, nous donnons de mauvaises habitudes à nos sphincters internes. Nous effaçons les messages qu'ils nous envoient et, hop !, on ne sait plus quand c'est le moment. Réapprenez à écouter les signes !

Optimiser le moment des toilettes

La position accroupie est la position idéale pour évacuer les selles. Elle détend les muscles, ouvre la route pour les excréments, le canal intestinal étant bien droit. Alors, quelle solution ? Démolir ses WC pour installer des toilettes turques ? On peut s'accroupir en restant assis : en posant les pieds sur un petit tabouret bas et en penchant légèrement le buste en avant, les angles sont ainsi bien positionnés.

Le foie

Le foie est un très gros organe qui pèse en moyenne 1,5 kilo ! Son travail consiste à filtrer les toxines de la circulation sanguine, et à les rejeter par le tube digestif. Les polluants, les molécules de synthèse et les métaux lourds passent par lui. Avec le temps, s'il n'est pas drainé et protégé, il s'engorge et laisse passer des toxines qui envahissent la circulation sanguine, pour aller se déposer dans tout l'organisme.

Un foie en souffrance se repère facilement par un ou plusieurs signes parmi les suivants :

- Une mauvaise haleine avec la langue chargée, en particulier le matin ;
- Des difficultés à digérer, des nausées, des gaz ou des ballonnements ;
- Une somnolence systématique après chaque repas ;
- Des maux de tête ;
- Une fatigue générale ;
- Des réveils nocturnes entre 1 heure et 3 heures du matin ;
- Des selles très pâles.



À retenir !

Le foie intervient dans plusieurs centaines de fonctions vitales ; on peut dire sans trop s'avancer que derrière chaque maladie se cache un dérèglement du foie et qu'il convient de s'en occuper.

« Une personne intelligente résout un problème, le sage l'évite », disait Albert Einstein. Comprendre ses problèmes d'éliminations, comment le corps se débarrasse de ses déchets et pourquoi un mauvais fonctionnement dérègle toute la machine permet de saisir tout l'intérêt de la prévention en naturopathie. Les cinq émonctoires fonctionnent ensemble. En cas d'insuffisance des fonctions rénales, intestinales, hépatiques, cutanées ou pulmonaires, on verra augmenter le taux de déchets essayant de

sortir de façon de plus en plus impressionnante. L'organisme s'encrasse et son fonctionnement commence à dérailler.

Changer de point de vue sur la maladie

Comme beaucoup de monde quand on a des problèmes de santé, on se bouge et on change ses habitudes après le début des problèmes. Lorsqu'il n'est pas trop tard, on peut encore se remettre en selle rapidement vers une meilleure hygiène de vie. La naturopathie enseigne comment vivre sainement, prendre soin de soi et de son environnement. Elle propose des solutions pour optimiser sa santé naturellement pour des résultats physiques et psychiques sans effets secondaires.

Les phases de la maladie

La naturopathie identifie trois stades dans les maladies.

Les maladies aiguës

Maladies ponctuelles : angines, gripes...

Ce stade concerne le plus souvent les personnes jeunes, avec une grande force vitale. Les symptômes sont aigus et la maladie est brève. Généralement, la médecine conventionnelle propose des traitements de type « anti » : anti-inflammatoire, antibiotique, etc. En naturopathie, si la vie n'est pas en danger, on préférera accompagner les symptômes, aider le corps à sortir ses toxines et à se restaurer.

L'action de la naturopathie : laisser faire les maladies aiguës

La force vitale déclenche le processus d'auto-nettoyage en facilitant les fonctions émonctorielles, les toxines sortent plus facilement et le corps dispose de toutes ses capacités pour expulser ce qui l'empêche de fonctionner correctement.



À retenir !

Les maladies aiguës sont l'expression d'une souffrance dans le corps, comme un cri. Elles surviennent brusquement et sont souvent impressionnantes par leur force : vomissements, diarrhées, fièvres, éruptions cutanées...

Elles offrent un véritable nettoyage qui permet l'auto-guérison si le processus est respecté. Les déchets sont éliminés vers un ou plusieurs émonctoires. Elles sont observées chez les personnes ayant une force vitale importante, c'est pour cela qu'on les croise le plus souvent chez les enfants.

En général, la médecine conventionnelle allopathique propose des traitements médicamenteux pour faire taire les symptômes inflammatoires et les réactions d'élimination, selon l'affection. Il arrive que les médicaments soient indispensables en cas d'urgence, mais il convient de s'interroger sur la nécessité du corps à sortir les déchets qu'il dirigeait vers l'extérieur pour ne pas induire une nouvelle maladie plus en interne (transfert morbide).

En cas d'infection, une forte fièvre est un moyen de défense qui active les globules blancs pour la combattre, elle permet également d'évacuer des toxines par la transpiration. Notre système digestif, pendant une intoxication alimentaire, réagit par une diarrhée, pas très agréable mais très efficace pour éliminer les éléments responsables. L'approche naturopathique évite d'interrompre ces réactions salutaires que le corps adopte naturellement, mais choisit plutôt de les accompagner pour qu'elles se déroulent en toute sécurité.



Le saviez-vous

À propos des maladies infantiles

Elles sont des processus naturels nécessaires au développement de l'enfant. Elles représentent aussi les premières épreuves de vie à surmonter.

Après l'expérience de la maladie, l'enfant fait très souvent une poussée de croissance accompagnée d'un regain de vitalité. Il renforce son système immunitaire en faisant face aux bactéries, virus et autres troubles qu'il peut croiser au cours de ses premières années.

Important : ces maladies sont l'expression d'une perte d'équilibre organique que le corps essaie naturellement de rétablir. Si l'on supprime immédiatement les symptômes et que l'on empêche le corps de s'exprimer, il aura besoin d'une autre manière pour se faire entendre, peut-être plus invalidante.

La fièvre

Les virus n'aiment pas la chaleur, c'est aussi pour cela que le corps monte en température, pour transpirer les toxines et éliminer les éléments étrangers venus déranger son équilibre. La fièvre est à surveiller de très près, mais certainement pas à annuler. Elle est utile ! Veillez l'enfant et rassurez-le. Apprenez-lui très jeune le processus de la maladie, afin qu'il ne la vive pas comme une punition, mais comme une épreuve dont il sortira grandi, comme un nettoyage du corps, un moyen de retrouver la santé. Vous lui apprendrez à prendre conscience de sa force et lui donnerez ainsi confiance en lui.

Les maladies chroniques

Maladies installées : asthme, diabète de type 2, syndrome de l'intestin irritable...

La chronicité indique que la force vitale est moins importante, la maladie ne suffit plus à sortir les toxines en une seule et unique fois. Il est important à ce stade de s'interroger sur la nécessité de réformer l'hygiène de vie, pour augmenter le capital vital et prévenir les épisodes de crises.



Le saviez-vous

Les maladies chroniques sont responsables de 36 millions des 57 millions de décès annuels dans le monde. Sur la première marche, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès (17,3 millions), suivies des cancers (7,6 millions), des maladies respiratoires (4,2 millions) et du diabète (1,3 million). Il est reconnu par les instances médicales que toutes ces affections partagent les quatre facteurs de risques principaux : le tabagisme, la sédentarité, l'usage nocif de l'alcool et la mauvaise alimentation.

L'action de la naturopathie



Conseil du
naturopathe

Le terrain s'encrasse et le processus d'auto-nettoyage n'est pas au top, le naturopathe peut vous aider à l'optimiser avec toutes les précautions nécessaires, tout en vous aidant à retrouver de la vitalité pour sortir du cercle vicieux.

Les maladies lésionnelles ou dégénératives

Cancers, Alzheimer...

Lorsque la vitalité n'est plus suffisante et que le corps perd durablement son équilibre, il ne parvient plus à s'autoréguler. Apparaissent alors des maladies qui atteignent les cellules sans retour en arrière. La naturopathie permet dans ces cas-là simplement d'améliorer la qualité de vie et de retrouver énergie et confort au quotidien.

L'action de la naturopathie



Il est encore possible de réformer son hygiène de vie pour renforcer sa vitalité. Il conviendra pour le patient de s'assurer un suivi avec un médecin allopathique, en complément du suivi naturopathique. Il est moins question de « nettoyage » que de confort de vie si la maladie est déjà bien installée.

Ce que nous dit la maladie

Les maladies sont un signal du corps qui nous envoie des messages. Il nous suggère de nous arrêter un instant et d'observer ce qui ne va pas. Peut-être travaillons-nous un peu trop et nos maux de tête viennent-ils de là ? Peut-être nos problèmes intestinaux sont-ils apparus après un événement que nous n'avons pas digéré ?

Dans ce cas, pourquoi chercher à faire taire le symptôme comme nous le faisons si souvent aujourd'hui ? Il faudrait écouter le signe, chercher la cause et soulager le symptôme. Une fois le déséquilibre corrigé, nous ne devrions pas tomber dans la chronicité ni même dans une conséquence lésionnelle.

Deux exemples de maladies lésionnelles

Les cancers

D'après l'Académie de médecine, 30 % des cancers sont liés à notre alimentation. Des études montrent aussi que l'on peut réduire le risque de récurrence de 50 % en améliorant son hygiène de vie (exercice physique, réforme alimentaire, gestion du stress). Les causes du cancer sont multifactorielles, elles résultent de l'hygiène de vie (tabac, alcool, stress, alimentation...), mais également des facteurs héréditaires et environnementaux.

Parlez-en avec votre oncologue et votre naturopathe pour choisir le meilleur traitement possible, accompagnez-le d'une d'hygiène de vie irréprochable durable pour éviter les récides.

Alzheimer

La recherche scientifique n'est pas encore parvenue à définir les causes avec certitude mais elle a identifié certains facteurs de risque : l'âge, les antécédents familiaux de mongolisme, des traumatismes crâniens et l'hérédité. Altération progressive et lésionnelle du cerveau avec perte de la conscience, de la mémoire et de l'orientation, la maladie d'Alzheimer n'est en aucun cas une fatalité de l'âge ! Ses causes en sont relativement prévisibles. Si la maladie a déjà fait son apparition, la suppression des facteurs aggravants peut la stabiliser. Les causes sont multiples : les pollutions, les métaux lourds (aluminium, plomb, mercure...), les pesticides, les drogues, le tabac et l'alcool, une alimentation déséquilibrée, trop grasse ou trop sucrée, les additifs alimentaires, pesticides, drogues et médicaments pris au long cours.

Quelles leçons nous enseigne la naturopathie ?

- Ne pas rejeter la maladie comme ne faisant pas partie de nous. De la lutte naissent parfois des découragements et la guérison peut être retardée. Apprivoiser ses inconforts pour apprendre à mieux se connaître.
- Prendre conscience de sa globalité et ne pas isoler le problème du reste du corps, penser « terrain ». Faire équipe

avec son programme d'hygiène de vie, un naturopathe comme coach.

- Quand on « traite » une zone avec la médecine naturelle qu'est la naturopathie, s'attendre à des répercussions sur d'autres zones. Ne pas s'attendre seulement à des effets positifs et accepter les « crises aiguës » qui accompagnent le nettoyage. Comprendre que la maladie permet d'éliminer des toxines pour accompagner le processus.

La maladie vue par le naturopathe est très différente de celle vue par l'allopathe. Si tout ceci est nouveau pour vous, ou connu mais encore un peu flou, vous allez pouvoir mettre en place de nombreuses solutions et en constater rapidement les bienfaits sur votre qualité de vie.

DANS CE CHAPITRE

L'air : respirons !

•

Le soleil : faisons le plein de vitamine D

•

L'eau : buvons et plongeons

•

Les énergies vibratoires : rechargeons nos batteries

•

Respecter le rythme des saisons

Chapitre 6

Se rapprocher de la nature

« *Mon corps est un jardin, ma
volonté est son jardinier.* »

William Shakespeare

La naturopathie, de par ses fondements et son essence, encourage le contact avec la nature. Les éléments naturels participent à notre bonne santé et nous devons essayer de nous en rapprocher le plus souvent possible. La vie en ville, les rythmes de

travail éreintants et le manque d'air frais épuisent nos réserves d'énergie sans que nous nous en rendions compte.

L'air, notre besoin numéro 1

La molécule d'oxygène est porteuse d'une charge vitale indispensable à la vie ! L'exercice physique, l'air des montagnes et des espaces de verdure nous permettent d'augmenter notre capacité respiratoire et de remplir nos poumons de plus de molécules d'oxygène. Il existe aussi de nombreuses techniques issues du hatha yoga et du pranayama pour améliorer ses capacités respiratoires.

Lors de la respiration, l'oxygène présent dans l'air inspiré doit atteindre les poumons pour être ensuite apporté jusqu'à nos cellules grâce aux globules rouges, en se fixant sur leurs molécules d'hémoglobine comme des transporteurs. Plusieurs facteurs peuvent mener à une sous-oxygénation de nos cellules, avec le risque de dysfonctionnements de l'organisme :

- Les pollutions atmosphériques ;
- Le tabac (directement et indirectement, en tant que fumeur passif) ;
- Le manque d'exercice physique en plein air ;
- Une respiration tout simplement insuffisante !



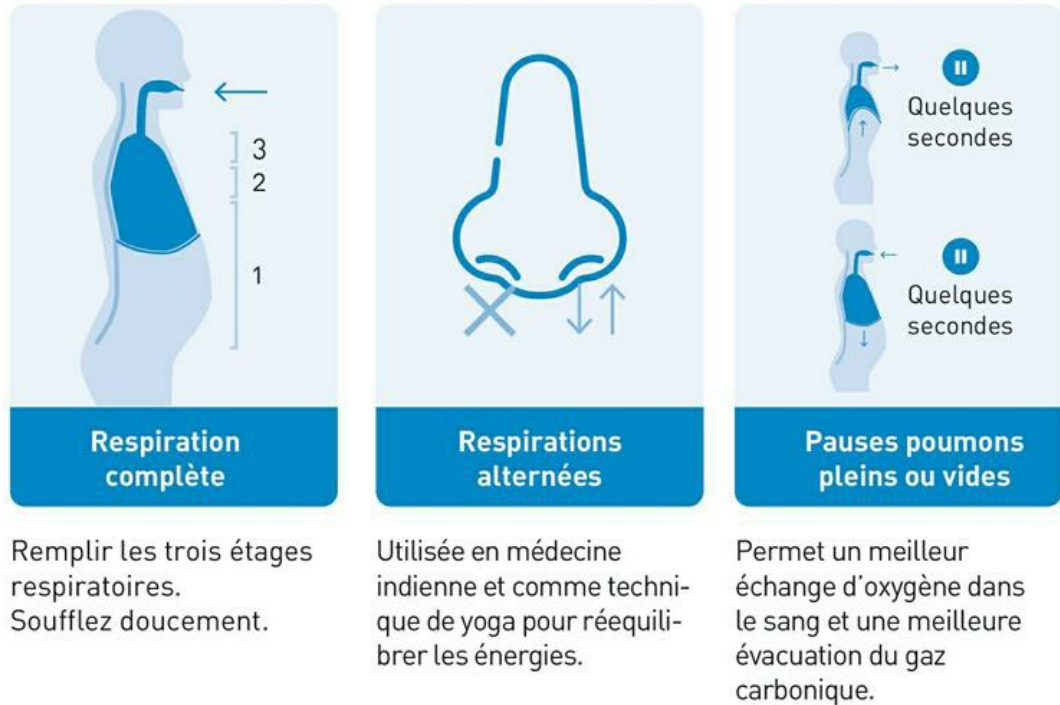
Le saviez-vous

Nous pouvons passer environ 80 jours sans ingérer de nourriture, 3 jours sans boire et seulement... 9 minutes sans respirer (record officiel). Un temps qui semble une éternité, la plupart d'entre nous ne tiendraient pas 1 minute sans s'évanouir !

Savez-vous bien respirer ?

Notre respiration est souvent trop haute, au niveau thoracique, courte et irrégulière. Or, la respiration idéale, celle que l'on peut

voir chez les bébés et les enfants qui ne sont pas stressés, est plutôt lente, ample et régulière. En moyenne, on compte 8 à 12 respirations par minute au repos.



Essayez de respirer consciemment et de pratiquer des exercices respiratoires pour augmenter votre capacité pulmonaire, et donc votre aptitude à transmettre plus d'oxygène à vos cellules. Vous serez en mesure de mieux gérer votre stress, la respiration étant la seule action à la fois consciente – volontaire – et inconsciente – involontaire (nous respirons sans effort) – qui influence de façon directe notre système nerveux. Or, celui-ci régule les activités métaboliques de nos organes, il faut veiller sur lui !



Le saviez-vous

Une croyance tibétaine soutient que nous avons tous un nombre de respirations données pour notre vie. Si personne ne connaît le nombre de respirations dont nous disposons, nous avons tout intérêt à essayer de ralentir notre rythme pour allonger nos vies !

Les ions négatifs

On se sent oppressé à l'approche d'un orage, puis soulagé lorsqu'il passe. On étouffe dans une pièce mal aérée, mais on respire pleinement à la montagne. C'est une question de répartition entre les ions positifs et les ions négatifs ! En ville, il y a trop d'ions positifs, le milieu est « pollué ». Or, le déficit en ions négatifs est associé à nombre de pathologies (fatigue chronique, problèmes respiratoires, maux de tête, dépression...), qui s'améliorent lorsque l'on inverse la charge électrique de l'air. Et si nous n'en avons pas tous conscience, car nous n'avons pas tous la même sensibilité, nous devons tout de même nous en préoccuper.

Appareils électroménagers, ordinateurs, tablettes, télévision, téléphones portables, tabac, chauffages électriques, climatisations... Nous collectionnons sans nous en rendre compte de véritables mini-usines à ions positifs. Il est important de rétablir l'équilibre dans les lieux où nous passons le plus de temps : à la maison et au bureau ! Les ions négatifs nous dynamisent et nous apaisent, alors les ions positifs nous stressent et nous fatiguent. La bonne nouvelle : il est possible de neutraliser ces derniers.

Petit guide pour un air purifié



- Utilisez des appareils pour assainir l'atmosphère, à la maison ou au bureau. Les ionisateurs (ou ioniseurs) projettent des électrons à grande vitesse vers les atomes d'oxygène de l'air et les transforment en ions négatifs. Leur efficacité est prouvée, certains sont même utilisés en milieu hospitalier. Pour bien choisir votre appareil, assurez-vous qu'il ne produise ni ozone, ni oxyde d'azote, ni oxyde de carbone. Il doit débiter au minimum 250 000 ions au centimètre cube à une distance d'un mètre.
- Essayez également les diffuseurs d'huiles essentielles, avec des huiles essentielles d'agrumes ou de cèdre, les plus efficaces pour produire des ions négatifs.

- Veillez à aérer régulièrement les pièces à vivre, débranchez les appareils électriques le soir et lorsque vous ne vous en servez pas.
- Dès que possible, échappez-vous dans des lieux où la concentration d'ions négatifs est maximale : à la montagne, en bord de mer, en forêt.
- Essayez les soins de thalassothérapie : douches à jet, massages sous affusion ou salles d'ionisation. Ils recréent des conditions d'ionisation et aident le système respiratoire à se purifier !



Le saviez-vous

C'est au pied des cascades que l'on trouve le plus d'ions négatifs, 50 000 ions négatifs au centimètre cube. En montagne, il y en a entre 8 000 et 12 000, contre 4 000 en bord de mer et 3 000 en forêt. À la campagne, on en compte en moyenne entre 500 et 1 200. Il y en a aussi beaucoup au soleil, près des fontaines et... sous la douche !



Conseil du
naturopathe

Le Bol d'air Jacquier®

Il est possible de stimuler l'assimilation de l'oxygène par les cellules de l'organisme. René Jacquier, inventeur du « Bol d'air », a longtemps cherché un support naturel transformable en porteur d'oxygène. Observant que, depuis l'Antiquité, les lieux de santé se trouvent au sein des forêts de pins et de sapins et au fil de ses expériences, il trouve dans les essences de résines de pin une solution originale. En effet, l'appareil stimule l'assimilation de l'oxygène sans provoquer d'oxydation radicalaire.

À utiliser en cure de 21 jours, il suffit de s'installer devant la corolle d'inhalation et de respirer

normalement. Au début, quelques minutes suffisent, puis on peut augmenter la durée en fonction du ressenti.

Arrêter de fumer

Que se passe-t-il lorsque l'on arrête ?

- 20 minutes : la tension artérielle reprend son niveau normal ;
- 8 heures : le niveau d'oxygène revient à la normale ;
- 2 semaines : la circulation sanguine augmente ;
- 3-9 mois : la capacité pulmonaire augmente de 10 % ;
- 1 an : le risque de crise cardiaque est divisé par deux ;
- 5 ans : les risques des maladies de la sphère cardio-vasculaire diminuent ;
- 10 ans : le risque de cancer des poumons est quasiment équivalent à celui des non-fumeurs.



Notez aussi qu'au bout d'un certain temps, la cigarette réduit le stress... induit par le manque de nicotine, créé par la cigarette elle-même. Affirmer « Je fume parce que cela me détend » est alors un non-sens, puisqu'il s'agit d'un stress que le corps ne devrait pas naturellement subir.

Se faire aider

Le sevrage tabagique s'accompagne de nombreuses modifications physiologiques dont il faut tenir compte pour réussir son pari. Le goût se modifie, on retrouve progressivement la saveur des

aliments. L'appétit évolue aussi, avec une préférence pour le gras, le salé et le sucré, c'est là que le poids risque d'augmenter. D'abord, parce que l'on risque de consommer plus d'aliments riches en calories, ensuite parce que la nicotine elle-même avait un effet sur le poids de l'ex-fumeur.

Pas question de mettre en place un régime amaigrissant, qui ne ferait qu'apporter de la frustration et un risque de « craquage ». Il s'agit de s'orienter vers une réforme alimentaire vers des produits intéressants nutritionnellement (fruits, légumes, céréales complètes) et peut-être des compléments alimentaires sur quelques semaines (kudzu, griffonia...). La confiance est primordiale : celles et ceux qui ont l'assurance que cela fonctionnera et qui se sentent bien accompagnés géreront mieux les étapes de leur sevrage. L'activité physique régulière sera également un pilier à ne pas négliger !



L'hypnose est l'une des méthodes les plus pertinentes dans ce cas, puisqu'elle agit sur la reprogrammation de l'inconscient. En séance individuelle ou de groupe, le praticien analyse le profil du fumeur et lui fait prendre conscience des nuisances du tabagisme, il peut alors s'opérer un véritable deuil de la cigarette. La sophrologie et le yoga offrent également des résultats très positifs sur la gestion du stress qui accompagne l'arrêt de la cigarette. À essayer pour mettre toutes les chances de son côté !

Le soleil

Le rayonnement le plus vital est celui pour lequel l'homme a une sensibilité très marquée : les rayons solaires. Les animaux l'ont bien compris en s'exposant allègrement au soleil et les guérisons par l'ensoleillement sont utilisées par beaucoup de peuples à travers le monde.



Les photons (particules qui sont échangées *via* la lumière par la matière) se fixent sur le phosphore, et en particulier celui des os. L'été, les os se rechargent au soleil, et cette énergie est redistribuée à l'ensemble du corps en hiver quand la lumière est

moindre. Les photons favorisent également la formation des globules rouges et blancs dans la moelle épinière.

Bonne nouvelle : le rayonnement n'a pas besoin d'être direct, se trouver à l'ombre d'un espace ensoleillé peut suffire pour vitaliser votre organisme.



Attention !

Quelques règles sont à respecter pour garder une bonne relation avec le soleil :

- Déterminez votre type solaire, c'est-à-dire votre rapidité à développer de la mélanine :
- Peau claire (blonds et roux) : votre peau risque de brûler facilement, faites attention aux rayons directs ;
- Peau mate avec une coloration rapide au contact des rayons du soleil : vous pouvez vous exposer progressivement.
- Préférez les rayons du matin, lorsque le soleil est montant. Évitez les expositions en plein été lorsque le soleil est au plus haut.
- Hydratez bien votre peau, les corps gras forment une barrière protectrice.
- Évitez de rester inactif en plein soleil, vous risquez de surchauffer certaines parties de votre corps.
- Le sébum que votre peau produit (durant la nuit et pendant une activité physique) protège naturellement votre peau, évitez donc de vous exposer après un lavage décapant !

La crème solaire : en mettre ou pas ?

On nous conseille de nous enduire de crème solaire pour nous protéger contre le cancer de la peau. D'un autre côté, des

chercheurs mettent en garde contre certains ingrédients contenus dans les produits solaires, qui traversent la peau et seraient néfastes pour notre santé. Les deux sont vrais, l'exposition est risquée, mais les crèmes chimiques modifient notre équilibre hormonal et viennent glisser des toxiques notamment sous forme de nanoparticules pouvant s'infiltrer jusque dans nos cellules.



La solution est probablement de s'exposer sans crème et sans avoir lavé sa peau au petit matin, puis de rester à l'ombre le reste de la journée et de ressortir le soir. Cette recommandation est particulièrement importante pour les enfants.

Et si vous devez vous exposer aux heures les plus chaudes et que vous souhaitez mettre une crème, voici les composés les moins toxiques (source : *PasseportSanté.net*, juillet 2013, Claudia Morissette et Julie Fortier) :

- Parsol[®] 1789 ou avobenzone avec Mexoryl[®] (SX et XL) ou octocrylène ;
- Tinosorb[®] (ou bemotrizinol).



Et les ingrédients à éviter prioritairement :

- Oxybenzone (BP-3 ou BZ-3) ;
- Benzophénones (BP-1, BP-2, BP-3 ou BZ-3, Escalol[®] 567, Uvinul[®] M40, Uvasorb[®] Met) ;
- Octyl-méthoxycinnamate (OMC) ;
- 4-méthylbenzylidène camphre (4-MBC) ;
- 3-benzylidène camphre (3-BC) ;
- PABA (acide para-aminobenzoïque – la majorité des produits solaires n'en contiennent plus).

Les effets bénéfiques des rayons du soleil

- Le soleil stimule la fonction cutanée au niveau de la couche basale (la première couche de cellules), mais également les glandes sébacées et sudoripares. Il permet d'activer l'élimination par la transpiration même lorsque vous ne voyez pas la sueur !
- Il joue un rôle essentiel dans l'accroissement de la pigmentation en mélanine, puissant anti-radicalaire qui nous protège des agressions ;
- Il participe à la synthèse des vitamines, des hormones et de la transformation du cholestérol en vitamine D ;
- Il permet la cicatrisation et l'aseptisation des plaies qui guérissent plus vite au soleil. Notez que si le corps a beaucoup de toxines, la plaie laissera plus facilement une cicatrice !
- Il favorise l'ossification et l'assimilation grâce à la vitamine D, qui permet de mieux fixer le calcium.



Le saviez-vous

Paradoxalement, un plâtre sur un membre cassé peut ralentir le temps d'ossification nécessaire pour réparer une fracture car l'os est privé de rayonnement solaire. Pour compenser, il est possible de faire des bains de soleil le plus dénudé possible et sans lunettes de soleil à des heures raisonnablement ensoleillées.

L'eau

Sans eau, pas de vie possible ! Elle est à l'origine même de la vie sur Terre. L'eau que l'on consomme, mais aussi l'eau dans laquelle on se baigne, celle qui nous entoure nous offre tous ses bienfaits... si on sait la choisir et si l'on connaît les bonnes techniques !



La vitamine D

Elle est synthétisée par l'organisme à partir du cholestérol sous l'action des rayonnements UVB de la lumière. Elle joue un rôle global sur le métabolisme humain, particulièrement sur le système immunitaire, notre production d'hormones, sur nos glandes (thyroïde, pituitaire, thymus...), mais également sur nos tissus (muscles, moelle osseuse...), notre humeur et même notre libido !

Les études montrent qu'une grande partie de la population est carencée en vitamine D. Avec l'âge, on la synthétise aussi moins facilement. Une personne âgée, pour une même durée d'exposition, fabriquera quatre fois moins de vitamine D qu'une personne de 25 ans.

Interprétation du dosage en laboratoire de la vitamine D (D2-D3) :

Le résultat est exprimé en nanogrammes par millilitre (ng/ml) ou en nanomoles par litre (nmol/l) :

- Inférieur à 20 : carencé (ou inférieur à 50 nmol/l)
- Entre 21 et 40 : normale basse (ou entre 51 et 99 nmol/l)
- Entre 41 et 80 : normale (ou entre 100 et 198 nmol/l)
- Entre 81 et 100 : normale haute (ou entre 199 et 248 nmol/l)

- Supérieur à 100 : excès.

En cas de déficit, c'est la forme D3 qui doit être donnée. Pour remonter son taux de vitamine D, la dose efficace journalière de vitamine D3 (dose qui permet d'obtenir le taux de vitamine D sanguin optimal), se situe entre 2 000 et 4 000 UI (UI = Unités Internationales). La dose 4 000 UI correspond à la dose limite de sécurité fixée en 2012 par l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments).

Un apport quotidien de vitamine D naturelle est la méthode la plus efficace, contrairement à un apport massif tous les deux ou trois mois qui risque de saturer l'organisme. Évitez aussi la vitamine D de synthèse en ampoule, qui contient des édulcorants et des excipients potentiellement cancérigènes !

Vous trouverez en vente libre des flacons gouttes de vitamine D naturelle de 10 000 ml (contenant 100 000 UI). Vous pouvez prendre 10 à 12 gouttes par jour, tous les jours, pour obtenir la dose recommandée.

Vous pouvez aussi mélanger la totalité du flacon dans un litre d'huile équilibrée en oméga-3 et oméga-6. Consommez chaque jour, sur vos salades et sur vos plats, 2 à 3 cuillères à soupe de cette huile, sans la chauffer. Vous consommerez environ 2 000 à 3 000 UI de vitamine D3 par jour.

À *savoir* : les laitages à haute dose, certains médicaments et produits chimiques peuvent limiter

la synthèse de la vitamine D par votre corps.
Consultez votre naturopathe.

L'eau que l'on consomme

Il est recommandé de consommer l'équivalent de 35 à 40 ml d'eau par kilo de poids corporel par jour, mais les besoins de chacun sont différents. Cette eau, on la trouve dans les végétaux que l'on mange (les fruits et les légumes), mais également dans toutes les boissons que l'on consomme dans la journée. Si essentielle pour notre corps, elle traverse rapidement nos parois digestives pour entrer en contact avec toutes nos cellules en seulement quelques minutes. En circulant, elle attire les résidus métaboliques pour nettoyer le corps de ses déchets. Elle passe ensuite par le filtre rénal, avant d'éliminer les molécules indésirables par l'urine.

Dans nos pays développés, l'eau du robinet est considérée officiellement comme potable, c'est-à-dire qu'elle est déclarée comme non dangereuse pour la santé. Est-ce vrai ? Les produits chimiques contenus dans l'eau de ville qui sort de votre robinet peuvent créer des déséquilibres dans le corps. Troubles que le corps parviendra probablement à rééquilibrer lorsqu'il est en pleine santé, mais qui peuvent le déstabiliser s'il est affaibli. Par mesure de précaution, on préférera au minimum une eau filtrée. Décryptage des possibilités.

Comment choisir l'eau que l'on boit ?

Option 1 : l'eau en bouteille

Les Français consomment plus de 150 litres d'eau en bouteille par an, un chiffre en constante augmentation.

Il faut comprendre que toutes les eaux sont plus ou moins minéralisées, même l'eau du robinet, et que seule l'eau distillée ne contient pas de minéraux. Une eau est dite « minérale naturelle » si elle est d'origine souterraine et qu'elle n'a subi aucun traitement, si sa composition physico-chimique est constante, si l'ensemble des critères de qualité (température, aspect visuel, goût, qualités thérapeutiques) est officialisé par l'Académie nationale de médecine et si l'administration au public a été autorisée par le ministère chargé de la Santé.



Le saviez-vous

Les eaux d'appellation minérales étaient jadis réservées aux traitements pour les cures thermales, consommées donc sur des périodes courtes et jamais en continu. Aujourd'hui, le marketing vante les vertus de ces eaux comme une réponse simple aux besoins de l'organisme. Or, les eaux minérales fortement concentrées ne sont pas recommandées sur une base quotidienne par les naturopathes. L'eau qui reminéralise un organisme fatigué est une idée reçue car elle aura plutôt tendance à fatiguer le système rénal !



Attention !

Le danger des emballages des bouteilles en plastique est également à considérer lorsque vous choisissez votre eau. Même à très faible dose, les produits chimiques qui sont utilisés dans la composition des emballages plastiques migrent dans l'eau et s'avèrent des substances cancérigènes et des perturbateurs endocriniens avec des conséquences sur la reproduction et l'équilibre hormonal. Tous les plastiques ne présentent pas le même niveau de toxicité, vous trouverez sous les bouteilles un triangle contenant un numéro qui fait référence aux divers types de produits chimiques utilisés dans la fabrication du plastique. Il convient de privilégier les plastiques de type 2, 4 et 5, d'éviter d'exposer les bouteilles au soleil et de les réutiliser une fois vides. Lorsque cela est possible, choisissez le verre !

Eaux : les bons choix

Au quotidien préférez des eaux :

- Faiblement minéralisées, contenant un taux de résidus secs inférieurs à 50 mg/l (les résidus secs indiquent la teneur globale en minéraux) ;
- Avec une faible concentration en fluor (moins de 1 mg/l) ;
- Avec une concentration en chlorures et sulfates inférieure à 250 mg/l.

Les eaux à privilégier : Mont Roucous[®], Rosée de la Reine[®], Lauretana[®], Montcalm[®], Mont-Dore[®], Charrier[®], Volvic[®]...

Les eaux à éviter sur une base quotidienne : Contrex[®], Hépar[®], St-Yorre[®]...

Certaines eaux peuvent être intéressantes sur de courtes périodes, comme l'Hépar[®], laxative et stimulante des fonctions hépato-biliaires. Demandez conseil à votre naturopathe.

En cure : l'Hydroxydase[®]. Son pouvoir dépuratif est idéal pour accompagner une cure de désintoxication de l'organisme. Elle aide à éliminer les surcharges métaboliques, tout en apportant des oligoéléments stabilisés. À boire en cure pendant un mois, en accompagnement d'un programme en hygiène de vie. Attention : elle est déconseillée en cas d'hypertension ou d'insuffisance rénale.

Option 2 : l'eau du robinet

L'eau du robinet, même si elle est contrôlée, est loin d'être parfaite. Elle contient en quantité faible des pesticides, des résidus médicamenteux, des hormones provenant des urines des femmes sous contraceptif chimique (pilule contraceptive), des détergents, des phtalates (provenant des revêtements des tuyaux) et des résidus des traitements par le chlore soupçonnés d'être cancérogènes, mais que se passe-t-il si vous en buvez tous les jours ? Pour éviter les effets délétères, plusieurs dispositifs de filtrage sont possibles, certains s'installent directement sur le robinet, d'autres prennent la forme de récipients filtrants.

Les différents filtres

- **La carafe filtrante** : c'est sûrement l'appareil le plus répandu. Elle est équipée de filtres à charbon qui permettent de supprimer le goût de chlore et de limiter le calcaire et le plomb. Il convient de changer les cartouches régulièrement, toutes les 4 à 6 semaines ;
- **L'osmoseur** : l'eau passe dans un filtre qui retient les éventuelles particules, puis dans un filtre à charbon actif, qui capte notamment le chlore. Enfin, elle traverse une très fine membrane qui sépare l'eau pure de l'eau de rejet, porteuse de ce qu'il reste d'éléments indésirables et de minéraux, et envoie cette eau dans le circuit des eaux usées. L'osmoseur consomme donc plus d'eau (en moyenne 4 litres pour 1 litre d'eau osmosée) ;
- **Le filtre sur robinet ou sous évier** : l'eau traverse une ou plusieurs cartouches qui captent plus ou moins de polluants et d'éléments indésirables selon les modèles. Ce filtre n'agit pas sur la minéralisation de l'eau.

En cure



Le plasma marin

L'eau de mer contient une quantité importante de sels minéraux et d'oligoéléments qui sont facilement assimilables par l'organisme, on parle de biodisponibilité, grâce à l'analogie entre le plasma sanguin humain et l'eau de mer. Le corps peut s'approprier les nutriments qu'elle contient : le magnésium, le calcium, le soufre, le phosphore, le potassium... On la trouve en ampoules à prendre sous forme de cure. Le plasma marin de Quinton, du nom du biologiste français ayant consacré ses recherches au sujet, est le plus connu.

Idéal sur quelques semaines, en cas de surmenage, pour apporter à l'organisme les minéraux nécessaires et soulager le système nerveux !

L'eau distillée

L'eau distillée ne contient aucun minéraux, elle est obtenue en récoltant la vapeur d'eau (l'eau condensée) après ébullition. Elle est capable d'entraîner tous les sels qu'elle capte sur sa route, elle est intéressante le temps d'une cure de détoxification, en accompagnement d'un programme en hygiène de vie.

Comment dynamiser son eau ?

Dans la nature, l'eau porte une charge vitale qu'elle perd lorsqu'elle est stockée (mise en bouteille, entreposée ou encore stagnante dans des tuyaux). Il est possible de lui redonner un peu de cette énergie perdue avec des moyens naturels :



- Secouez-la, c'est le principe de la dynamisation en homéopathie ;
- Posez-la au soleil, de préférence le matin et dans une bouteille en verre ;
- Ajoutez-y du citron biologique ou une cuillerée d'argile verte avant de la secouer vivement ;
- Utilisez des carafes dynamisantes ou des conteneurs aimantés ;
- En la magnétisant avec vos mains ou en lui transmettant la force de votre intention.

L'eau dynamisée est plus vivante, vibrante ! Sa composition est la même, mais la disposition de la forme des molécules entre elles est totalement différente. Elle ne se contente plus seulement d'hydrater le corps, elle est alors porteuse d'une autre forme d'intelligence, permettant de penser qu'elle apporte au corps d'autres types de bienfaits.

Pour en savoir plus, lire *Le Miracle de l'eau* de Masaru Emoto (Guy Trédaniel, 2008), docteur en médecine, passionné de recherche sur les effets des molécules d'eau sur la conscience humaine.

L'eau comme usage thérapeutique

Les deux tiers du globe sont couverts d'eau, comme nous sommes composés aux deux tiers d'eau ! Notre belle planète a beaucoup de bienfaits à nous transmettre pour nous aider à conserver la santé. L'eau de la mer, des lacs, des rivières et des cascades est chargée en oligoéléments et en électromagnétisme. Elle bénéficie du rayonnement solaire et d'un brassage naturel qui la recharge en

énergie vitale. Il est recommandé de s'en approcher et de s'y baigner aussi souvent que possible ! Certains soins de thalassothérapie permettent de bénéficier de ses bienfaits, approchant des conditions naturelles.

L'hydrothérapie

L'eau permet, grâce à l'utilisation du chaud et du froid, de solliciter les systèmes d'élimination du corps (voir [chapitre 5](#)), mais elle agit également sur les systèmes glandulaires et nerveux. Elle sollicite particulièrement la peau, l'émonctoire le plus grand de notre corps, en faisant réagir les glandes sudoripares, sébacées mais aussi la couche basale (la première couche de cellules de la peau). Cette technique majeure en naturopathie est toujours utilisée sous forme de cure, une fois que le naturopathe a évalué la vitalité du consultant. Plus les capacités vitales sont grandes, plus on aura recours à des écarts de température importants. Si vous souffrez d'une affection particulière, demandez conseil à votre naturopathe avant d'essayer les techniques présentées.



À retenir !

Le chaud permet de dilater les capillaires (petits vaisseaux) et de faire se déplacer les liquides vers l'extérieur du corps, on parle de déplacement « centrifuge ». Les organes internes se trouvent décongestionnés. Le froid, quant à lui, déplace les liquides vers l'intérieur du corps, dans un mouvement « centripète ». Il permet, entre autres, d'utiliser l'énergie de réserve, mais également de stimuler des glandes surrénales, en produisant du cortisol. Le tiède permet de normaliser les fonctions du corps, d'apaiser les tensions nerveuses et glandulaires et de régénérer les tissus.

On préférera utiliser toutes les techniques suivantes à jeun, ou après un repas léger.

Quelques applications du froid

Au préalable, on réchauffera le corps avant l'application du froid sur le corps réchauffé.

Avertissement

L'utilisation du froid est déconseillée en cas de :

- Pathologies cardiaques ;
- Manque de vitalité, affaiblissement notable ou médication lourde.

Assurez-vous qu'une tierce personne est à proximité.

La douche écossaise



Conseil du
naturopathe

Appliquer de l'eau froide sur une peau réchauffée par une douche chaude ou tiède, d'abord sur les jambes puis sur le corps entier.

Réchauffer, et répéter une dizaine de fois, avec des périodes de froid plus courtes que les périodes de chaud.

Cette technique permet de dynamiser la circulation veineuse et de stimuler les glandes surrénales.

Le bain de siège froid



Conseil du
naturopathe

À faire plutôt le matin, en gardant le reste du corps bien au chaud. Il s'agit de refroidir la zone périnéale, allant de l'anus au bas-ventre pour stimuler l'intestin grêle et le colon. Le froid permet de « chasser » tout le sang vers l'intérieur et de relancer le péristaltisme dans le côlon. Le bain de siège doit être suivi d'une réaction chaude et tonique. Si le corps ne se réchauffe pas, soit l'eau est trop froide, soit l'application était trop longue.

Cette technique est intéressante pour le transit intestinal, mais également pour les personnes qui font des mycoses à répétition ou qui ont des problèmes de libido et de fertilité. Il est possible d'utiliser des poches de gel préalablement refroidies au lieu de

l'eau, afin de les garder plus longtemps et de continuer ses activités.

Pour en savoir plus : lire *Bains dérivatifs et poches de gel* de France Guillain (Demeter, 2007).

Les applications locales du type compresses froides



Sur une zone congestionnée, appliquer plusieurs épaisseurs de linge froid mouillé jusqu'à ce que la compresse devienne chaude. La vasoconstriction permet d'arrêter le développement microbien. En même temps, il conviendra de favoriser la sudation du reste du corps et de bien réchauffer les extrémités.

Cette technique permet également d'agir sur la vitalité du corps.

L'enveloppement du corps entier dans un drap mouillé ou humide



Envelopper le corps allongé préalablement réchauffé dans un drap ayant trempé dans l'eau glacée. Autour du drap, placer fermement une couverture chaude pendant 45 minutes. Une vasodilatation va se produire, le sang étant chassé vers la périphérie. L'objectif ici est de réchauffer le corps, de le faire transpirer et sortir ses toxines. À la fin, bien sécher le corps et se reposer.

Quelques applications du chaud

Avertissement

L'utilisation du chaud est déconseillée en cas de :

- Pathologies cardiaques ;
- Varices, œdèmes, hémorroïdes et problèmes circulatoires ;

- Grossesse (pas plus de 38,5 °C) ;
- Manque de vitalité, affaiblissement notable ou médication lourde ;
- Douleurs fortes localisées qui pourraient signaler une inflammation importante.

Assurez-vous qu'une tierce personne est à proximité, que la pièce est bien aérée et que votre état de vitalité vous permet ces expérimentations.

Le bain hypercalorique



Conseil du
naturopathe

Commencer par frictionner l'ensemble du corps avec un gant exfoliant naturel, sur peau sèche. Faire couler un bain de 35-37 °C (utiliser un thermomètre de bain). Entrer dans le bain et augmenter progressivement la température de l'eau jusqu'à 39-40 °C, en laissant couler l'eau chaude pendant 10 à 15 minutes. Arrêter de faire monter la température lorsque la transpiration commencer à perler sur le front. Rester dans le bain 10 minutes maximum.

Si la chaleur est mal tolérée, la diminuer en laissant couler de l'eau froide. Sortir du bain lentement afin de ne pas créer de variation de tension brusque. Terminer par une douche fraîche pour faire baisser la température corporelle et contracter les vaisseaux en insistant sur les jambes.

La technique, développée par le D^r Salmanoff, permet de créer une fièvre artificielle pour intensifier le métabolisme, accélérer la microcirculation capillaire et éliminer les déchets.

Le sauna



Conseil du
naturopathe

Il conviendra d'entrer sec dans le sauna et d'essayer de garder les cheveux secs entre les différents passages (idéalement au nombre de trois). La chaleur du sauna est sèche, entre 90 et 120 °C, et le

lieu ne doit pas devenir humide. Le temps passé dans le sauna ne dépassera pas une quinzaine de minutes, le temps de transpirer sur toutes les parties du corps. À l'intérieur, rester allongé ou assis, les jambes au même niveau que le bassin. Le temps écoulé, prendre une douche fraîche ou froide, selon la température supportée, puis se reposer une quinzaine de minutes. Recommencer trois fois en tout si votre vitalité le permet et si le corps continue de transpirer.

Le sauna élimine efficacement les déchets hydrosolubles et les impuretés du corps. Une seule séance soulage la douleur et la fatigue musculaire. Il permet également de relâcher les tensions. Il stimule les glandes sudoripares, donc l'élimination des sels et acides. Il est indiqué pour les pathologies de type arthrose ou rhumatismes. C'est l'une des techniques les plus recommandées par les naturopathes !

Pour en savoir plus : lire *Retrouver et conserver sa santé par le sauna* d'Alain Rousseaux, naturopathe (A. Rousseaux, 1990).

Le hammam



Avec une chaleur humide comprise entre 50 et 60 °C, le hammam stimule principalement les glandes sébacées et la couche basale de la peau pour un effet relaxant et nettoyant. Il crée une fièvre artificielle et augmente la chaleur du corps. Il permet d'ouvrir les pores et de laisser sortir les toxines, dans une chaleur parfois plus supportable que le sauna.

Ne pas dépasser une quinzaine de minutes, prendre une douche froide et se reposer après la séance.

Les enveloppements aux huiles essentielles



Le corps est enveloppé d'un mélange d'huile végétale et d'huiles essentielles (au minimum 30 %). Il est ensuite recouvert de plastique et d'une couverture chauffante, avec une température de 43 °C environ. L'enveloppement est laissé ainsi positionné pendant 30 à 45 minutes, le temps pour le corps de bien transpirer.

La technique permet au corps d'éliminer efficacement les toxines, grâce au double effet de la chaleur et des huiles essentielles. Elle offre aussi la possibilité aux glandes sudoripares de se revitaliser, et donc d'augmenter les capacités de transpiration. Il faut compter plusieurs séances pour un effet en profondeur.



Le saviez-vous

Plus on transpire, plus on transpire. Les glandes sudoripares restent actives pendant une dizaine de jours. Et si l'on reste trop longtemps sans transpirer, elles se referment et l'élimination se fait moins bien !

La bouillotte chaude



Conseil du
naturopathe

Utilisée par les anciens, la bouillotte a une image désuète qui lui colle à la peau. Elle est pourtant une astuce maligne et peu coûteuse que nous devrions tous adopter sur une base quasi quotidienne ! En application sur l'estomac, elle permet d'agir sur les spasmes nerveux et digestifs et a la capacité de calmer l'anxiété. Sur le foie, elle stimule la fonction de détoxification. Sur les reins et la vessie, elle soulage les crises de coliques néphrétiques. Les femmes l'appliqueront aussi sur le bas-ventre pendant les règles pour soulager les douleurs spasmodiques.

Douches rectales, lavements et irrigations côloniques

Plus tellement à la mode, malgré leurs effets rapides et efficaces, les douches rectales se font très simplement grâce à une poire à lavement. Elles permettent de nettoyer le rectum, de libérer les matières bloquées en cas de constipation et de stimuler le péristaltisme (mouvement naturel de l'intestin). Il suffit d'injecter entre 250 et 500 ml d'eau tiède du robinet dans le rectum, de préférence en position à quatre pattes ou sur le côté. Rejeter tout de suite l'eau dans les toilettes.

Périodicité : dès que le besoin s'en fait sentir, en cas de crise allergique, d'infection, de migraines, de grippe, etc.

À éviter en cas de crise hémorroïdaire, de fissure anale ou de cancer du côlon et/ou du rectum.

Les lavements et les irrigations côloniques nécessitent d'envoyer plus d'eau dans le système intestinal afin qu'elle atteigne le côlon et les intestins, parfois accompagnée d'un produit aromatique spécifique. Ils sont plutôt recommandés dans le cadre d'une cure détox et il convient de se renseigner avant de se lancer, car la flore intestinale sera impactée. Un praticien en naturopathie ou un spécialiste en irrigation côlonique saura vous conseiller.

Les énergies vibratoires

Nous pouvons recharger notre corps en vitalité. Les énergies vibratoires permettent de renforcer les champs magnétiques et électriques nécessaires à la structure atomique de la matière. Le corps se réharmonise, s'équilibre.

Comment faire ? Voici quelques idées :



Conseil du
naturopathe

- En faisant appel au magnétisme en nous rendant dans des lieux hautement vibratoires, comme les cathédrales d'Amiens ou de Chartres, par exemple ;
- En utilisant les vibrations des couleurs (chromothérapie) ;
- En écoutant les vibrations acoustiques, comme celles des bols tibétains ;
- En utilisant des élixirs floraux (fleurs de Bach) et des huiles essentielles ;

- En marchant pieds nus sur un sol sain et naturel, de préférence au petit matin. Le port de chaussures à semelles plastique et les sols des bâtiments modernes nous coupent du champ électromagnétique de la terre ;
- En pratiquant des exercices vitalogènes, tels que le tai-chi, le qi gong, le yoga, au moins deux fois par semaine ;
- En pratiquant la méditation, la prière ou la contemplation ;
- En utilisant des aimants pour recréer un champ magnétique ;
- En portant des bracelets métalliques ou des pierres précieuses et semi-précieuses, permettant la circulation de l'énergie.

Respecter le rythme des saisons

Prendre soin de soi, c'est aussi retrouver une harmonie avec les rythmes de la nature et suivre les saisons avec leur lot d'épreuves et de trésors naturels.

Au printemps...

Après l'hiver, notre foie et notre vésicule biliaire se manifestent souvent, car ils sont en souffrance : digestions difficiles, fatigue chronique, lourdeurs des jambes, ou encore calculs. Le stress accumulé et les vacances qui se font attendre ne font que renforcer cet état.



Conseil du
naturopathe

C'est la période idéale pour faire une cure de jus de bouleau à jeun pendant quelques jours ou quelques semaines.

Profitez-en pour alléger votre alimentation afin de nettoyer votre organisme des toxines et des diverses graisses accumulées

pendant la période de froid. La nature nous offre au printemps un grand choix de légumes verts à consommer. Pensez au pissenlit, dont l'amertume correspond à la demande de notre foie ! Préparez ce passage et commencez dès le début du mois de mars.

Sortez, aérez-vous et profitez des premiers soleils pour refaire un stock de vitamine D ! Si vous souffrez d'allergies saisonnières, vous pourrez les soulager avec la gemmothérapie... mais sachez que c'est en travaillant sur votre immunité et particulièrement sur la santé de votre système intestinal toute l'année que vous pourrez diminuer les réactions allergiques liées à cette période !

L'été...

Problèmes circulatoires, échauffements, gonflements des membres inférieurs, varices, bouffées de chaleur : c'est durant cette saison qu'il y a le plus de troubles cardio-vasculaires.

Le sang, moins bien filtré par les reins, peut provoquer également des problèmes de peau, des démangeaisons et favoriser l'installation de parasites de peau (puces, tiques, gales...). On observe également de la fatigue et une baisse de l'immunité.



La nature nous propose pendant les mois d'été beaucoup de produits frais, des fruits rouges aux raisins, c'est le moment de faire des monodiètes, vous retrouvez plus d'informations dans la partie sur l'alimentation.

Protégez-vous du soleil lorsqu'il est haut, restez actif, hydratez-vous suffisamment et utilisez les techniques en hydrothérapie exposées plus haut dans ce chapitre pour améliorer votre circulation sanguine !

L'automne...

Les troubles respiratoires peuvent ressurgir (asthme, toux, manque d'air, bronchite...). L'oxygénation du sang s'affaiblissant, elle

provoque une perte d'énergie, une fatigue qui peut devenir chronique et vous accompagner tout au long de la saison froide, avec un fond de dépression.



C'est le moment de faire du sport, pour éviter le repli sur soi et augmenter ses capacités de résistance pendant l'hiver ! Pensez aussi à vous échapper de temps en temps pour respirer un air pur, loin de la ville.

Et, dans votre assiette, privilégiez les légumes de saison !

L'hiver...

C'est en hiver que nous avons le plus de problèmes de santé : infections, problèmes respiratoires, maladies de peau, refroidissements... Or, c'est à la même période que nous mangeons le plus de repas copieux : féculents, repas de famille, chocolats, fromages... Autant d'occasions qui fatiguent le corps et le chargent de toxines. La fatigue s'installe et le mental commence à s'affaiblir.



Pour éviter les effets délétères des repas de fête et la fameuse dépression saisonnière qui accompagne les mois les moins ensoleillés, misez sur la prévention... Et pour chaque excès, compensez ! Plus de repos, de l'exercice et des repas légers vous aideront à traverser l'hiver.

Pensez aussi que c'est une période de calme, prenez le temps de faire le point sur l'année écoulée et d'envisager sainement la nouvelle année à venir.

DANS CE CHAPITRE

Les plantes, des trésors au quotidien

•

Savoir les choisir et quelles formes utiliser

•

25 plantes à connaître

•

Charbon végétal, argile, chlorure de magnésium, cataplasmes... les autres remèdes naturopathiques

Chapitre 7

Le pouvoir des plantes

Il faut comprendre que, même sous leur forme idéale, les plantes ne soignent pas tout. Elles sont en mesure d'accompagner la force vitale du corps pour lever les blocages empêchant la guérison. Et c'est déjà beaucoup ! Leurs applications sont particulièrement intéressantes pour drainer le corps, apaiser le système nerveux, faciliter la digestion... mais elles ne doivent jamais être prises à la légère.

Et, dans une optique naturopathique, posez-vous toujours la question suivante : d'où vient ce symptôme que je cherche à calmer avec telle ou telle plante ? Comment puis-je solutionner le

problème durablement en soignant la cause ? En ne cherchant pas seulement à apaiser une crise mais en accompagnant le processus de guérison, vous adopterez les bons réflexes.

Chaque plante a rarement un seul effet, ils sont généralement nombreux ! Nous réagissons également différemment à la stimulation des principes actifs.

Petit lexique des effets des plantes

- Analgésique : soulage la douleur ;
- Antifongique : s'oppose au développement des mycoses ;
- Antiseptique : combat les germes ;
- Antispasmodique : prévient ou limite les spasmes ;
- Antisudorifique : réduit la transpiration lorsqu'elle est excessive ;
- Apéritive : stimule l'appétit ;
- Astringente : raffermi les tissus et diminue les sécrétions ;
- Béchique : calme la toux ;
- Calmante : atténue la douleur, apaise et favorise la détente ;
- Carminative : permet d'expulser les gaz intestinaux ;
- Émolliente : relâche les tissus et calme l'inflammation ;
- Expectorante : facilite l'expulsion des sécrétions des bronches ;
- Fébrifuge : combat la fièvre ;
- Fortifiante : aide à retrouver du tonus ;

- Galactagogue : favorise la sécrétion du lait ;
- Hypnotique : favorise le sommeil ;
- Laxative : accélère le transit intestinal ;
- Pectorale : soulage les voies respiratoires ;
- Rafrâchissante : donne de la fraîcheur à l'organisme ;
- Sédatif : favorise le calme ;
- Stimulante : donne du tonus (mental ou physique) ;
- Stomachique : favorise la digestion au niveau de l'estomac ;
- Sudorifique : favorise la sudation ;
- Vermifuge : favorise l'expulsion des vers.



Le saviez-vous

Les plantes agissent sur le corps physique, mais également sur le corps émotionnel et spirituel. Apprenez à les découvrir et écoutez vos réactions.

Les effets seront à mettre en relation avec la qualité de la plante, qui varie beaucoup suivant son environnement, selon :

- Sa croissance : à la campagne, à la montagne, à proximité de la pollution de la ville ;
- Le degré d'exposition au soleil dont elle a bénéficié ;
- La qualité du sol sur lequel elle a poussé, l'utilisation d'engrais chimiques et de pesticides ;
- Les conditions de sa récolte : à la main, mécaniquement, le matin ou le soir, un jour ensoleillé ou pluvieux... ;
- Ses conditions de stockage et de séchage.

Quelles plantes choisir ?

Il existe différentes formes dites galéniques (médicamenteuses), qui se différencient par leur concentration en principes actifs. Pour une meilleure efficacité, il est possible de créer des synergies puissantes en prenant plusieurs plantes en même temps, soit sous la même forme (tisane de plusieurs plantes médicinales), soit sous des formes différentes (une huile essentielle associée à une teinture mère).



Attention !

Prenez conseil auprès d'un professionnel avant toute prise d'une nouvelle plante, afin de vous assurer qu'elle vous convienne et qu'elle n'interagisse pas avec des traitements en cours.

Achetez-les de préférence en sachets dans les magasins biologiques ou dans les herboristeries. Vous pouvez également en trouver dans les magasins de produits naturels ou dans certaines parapharmacies, ou encore sur Internet. Veillez toujours à la qualité des produits choisis, et profitez-en pour poser des questions et trouver de nouvelles idées.

Pour les conserver, mettez-les à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité, conditions nécessaires pour éviter qu'elles s'oxydent. Et respectez les dates de péremption !

Sous quelles formes les utiliser ?

Infusions, décoctions, comprimés, macérâts, huiles essentielles... Les plantes existent sous beaucoup de formes différentes. Voici des conseils pour bien les utiliser.



Note technique

Le totum, quésaco ?

Le *totum* représente l'intégralité de la plante, ce qui signifie qu'elle est utilisée entière dans la préparation, plutôt que d'être travaillée sous forme d'extrait avec un seul principe actif. La plante propose un ensemble harmonieux de bienfaits qu'il

est préférable parfois de ne pas séparer les uns des autres !

Les infusions



Versez de l'eau bouillante sur la plante. Encore mieux, laissez-la macérer au préalable plusieurs minutes dans un peu d'eau à température ambiante avant d'ajouter peu à peu l'eau chaude. Une chaleur progressive permet encore mieux à la plante de livrer la totalité de ses principes actifs.

Comptez environ 1 cuillerée à café de plante séchée pour une grande tasse. Couvrez et laissez infuser une dizaine de minutes en moyenne. Suivez les instructions sur les sachets de plantes séchées, certaines ont besoin de passer plus de temps que d'autres dans l'eau chaude.

Quelques usages

- Infusion dynamisante : romarin, guarana ;
- Infusion adoucissante pour la gorge : thym ;
- Infusion rafraîchissante : hibiscus ;
- Infusion drainante : aubier de tilleul, bouleau ;
- Infusion apaisante : tilleul, valériane ;
- Infusion digestive : menthe poivrée.



Si vous utilisez des plantes fraîches, doublez la quantité pour obtenir l'équivalent en principes actifs (les plantes fraîches étant gorgées d'eau, elles sont moins puissantes à quantité égale).

Les infusions sont plus puissantes qu'on peut le penser, n'en abusez pas ! Vous pouvez facilement prendre une à deux tasses par jour et augmenter jusqu'à six tasses par jour en cas de besoin

(infection, rhume, toux...), mais pendant deux à trois jours seulement.

Évitez de prendre en continu toujours les mêmes plantes, accordez des pauses à votre organisme. Vous éviterez d'épuiser votre organisme si les plantes sont drainantes, et vous l'empêcherez de devenir paresseux et moins réactif le jour où vous en aurez vraiment besoin, par exemple en cas d'infection aiguë.



Et pour les enfants ?

Beaucoup de plantes ne sont pas recommandées pour les jeunes enfants, prudence ! Vous pouvez en revanche préparer des boissons avec des hydrolats (extraits de plante), ou diluer largement la posologie que vous utilisez pour vous (deux à trois fois).

Si vous allaitez, le bébé profitera de tout ce que vous buvez. Privilégiez les plantes calmantes comme la camomille.

Les décoctions

Elles sont idéales pour :

- Les feuilles épaisses : pissenlit, busserole... ;
- Les racines : réglisse, gingembre, ginseng... ;
- Les écorces : cannelle, saule blanc... ;
- Les tiges : prêle, queues de cerises... ;
- Les graines : anis vert, fenouil... ;
- Les baies : airelles... ;

- Les boutons floraux : rose.



Vous y aurez recours pour toutes les parties « dures » des plantes. Laissez tremper les parties choisies de la plante pendant plusieurs heures avant de les hacher. Mettez l'équivalent de 1 à 2 cuillerées à soupe de plante par tasse d'eau froide dans une casserole puis portez à ébullition. Laissez ensuite cuire doucement de 10 minutes à 1 heure pour les plus grosses racines, baissez le feu. Laissez infuser à couvert pendant environ 15 minutes. Vous pouvez ensuite rajouter de l'eau. Passez la décoction à la passoire fine afin d'éliminer les résidus. Vous pouvez conserver vos décoctions entre un et trois jours dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.



Dans vos infusions et décoctions, évitez d'ajouter du sucre, en particulier s'il est raffiné. Préférez du miel ou du sirop d'agave !

Les gélules et les comprimés

La poudre de plante est l'une des formes les plus concentrées en principes actifs. Pour des raisons pratiques, les laboratoires l'ont mise sous la forme de gélules ou de comprimés à avaler.

Dans le cadre de cette fabrication, les laboratoires doivent utiliser des excipients comme le lactose ou l'amidon auxquels certaines personnes peuvent être sensibles. Restez à l'écoute de vos réactions !

Les préparations alcoolisées

Dans les préparations suivantes, les principes actifs des plantes sont extraits grâce à de l'alcool plus ou moins fort, de l'eau et/ou de la glycérine. L'alcool permet aux principes actifs de la plante de pénétrer plus rapidement dans la circulation sanguine. Par ailleurs, il se conserve bien (jusqu'à 3 ans) et certains principes

actifs (comme dans le chardon-marie) ne sont solubles que dans l'alcool.

- **Les alcoolatures** (alcool à 95°) sont les « ancêtres » des teintures mères en homéopathie. Elles sont préparées avec des plantes fraîches (conservation plus courte). Vous en trouverez à base d'arnica, de thuya, d'eucalyptus ou de belladone.
- **Les teintures** (alcool à 60°) sont préparées avec des végétaux ou des minéraux séchés. Elles sont antiseptiques et peuvent s'utiliser en interne (leur goût est amer) ou en externe.
- **Les teintures mères** (TM) (alcool à 45° ou 60°). Elles sont préparées par macération de plantes fraîches entières. Ce sont elles qui servent de point de départ aux dilutions homéopathiques.
- **Les suspensions intégrales de plantes fraîches** (SIPF) (alcool à 30°) sont fabriquées à partir de plantes fraîches et entières.
- **Les macérats mères de bourgeons** (gemmothérapie) : des bourgeons frais ou des jeunes pousses macèrent dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine. Ces tissus embryonnaires contiennent toutes les informations dont la plante a besoin pour se déployer. Les macérats mères que l'on obtient aident à la régénération des cellules, à leur stimulation et leur drainage. Ils sont précieux pour éliminer les toxines du corps ! Exemple : le macérât concentré de tilleul, qui offre l'effet diurétique de l'aubier de tilleul et la vertu calmante de ses fleurs. Toutes les propriétés de la plante y sont regroupées, pas besoin de prendre plusieurs produits !



Le saviez-vous

Les macérats glycinés de bourgeons sont des produits dilués, moins puissants, intéressants pour les enfants ou les personnes âgées qui sont plus sensibles à l'alcool.

Les préparations non alcoolisées

- **L'extrait fluide de plantes fraîches standardisé (EPS)**, fabriqué à partir de plantes fraîches. L'alcool est utilisé pour extraire les principes actifs avant d'être éliminé à chaleur douce. La préparation est ensuite stabilisée dans de la glycérine. L'EPS ne contient ni sucre ni alcool, les femmes enceintes et les enfants peuvent l'utiliser, à condition bien sûr de ne prendre que des plantes qui leur correspondent.
- **Les huiles essentielles**, qui sont extraites principalement, soit par distillation à la vapeur d'eau à basse pression, soit par des solvants chimiques (mieux vaut éviter ces huiles essentielles qui contiendront des résidus chimiques).

Certaines huiles essentielles peuvent s'ingérer (dans de l'huile d'olive, du miel, sur un comprimé neutre, de la mie de pain ou encore en inhalation), tandis que d'autres se prennent en externe (en massage dans une huile, dans un bain avec un dispersant, sur des compresses humides).



Attention !

Les huiles essentielles sont très puissantes, certaines peuvent être toxiques, elles sont donc à manier avec précaution. Les enfants, les femmes enceintes et allaitantes, les personnes fragiles et les personnes âgées ne doivent pas utiliser n'importe quelle huile essentielle. Demandez un conseil avisé avant d'y recourir.



Le saviez-vous

Pour vérifier qu'une huile essentielle est de qualité, versez-en 1 à 2 gouttes sur un mouchoir en papier. Au bout de quelques minutes, il ne doit pas y avoir de trace, car l'huile essentielle de qualité est volatile. Si vous observez une tache grasse, attention, vous avez sans doute affaire à une huile de qualité douteuse.

Les élixirs floraux

Le D^r Edward Bach, médecin britannique (1886-1936), d'abord chirurgien puis bactériologiste et ensuite homéopathe, s'est intéressé aux causes de la maladie et aux états psychologiques, mettant de côté les symptômes. Cherchant une méthode douce, c'est avec des fleurs sauvages qu'il a mis au point sa méthode. Il a répertorié les sept grandes familles d'états émotionnels : la peur, le doute, le désintérêt, la solitude, l'hypersensibilité, le découragement et l'altruisme exacerbé avant d'arrêter son système à 38 archétypes végétaux après sept années de recherches et d'expérimentations.

En régulant les émotions déstabilisantes, les élixirs floraux permettent de retrouver un équilibre émotionnel face aux sollicitations négatives et au stress de la vie quotidienne. Déclencheurs de certains désordres fonctionnels, nos troubles proviennent souvent de nos états émotionnels mal digérés.



Les élixirs floraux se prennent sous forme de cure d'un mois minimum, en gouttes ou sous forme de spray buccal, plutôt à distance des repas et plusieurs fois par jour pour répartir la prise tout au long de la journée.

25 plantes à connaître

En usage externe ou interne, les plantes offrent de nombreuses possibilités. Si l'univers des plantes vous intéresse, renseignez-vous sur leurs utilisations. Commencez par découvrir les plus courantes et essayez-en de nouvelles, demandez l'avis des professionnels avertis et soyez curieux !

Angélique

(*Angelica archangelica*)

Noms communs : herbes aux anges, herbe du Saint-Esprit

Famille : Apiacées

Principales indications : spasmes au niveau de l'estomac, colites, stress, fatigue, ballonnements...

Elle aide le processus digestif, agissant comme un antispasmodique sur les parois de l'intestin et de l'estomac et en rééquilibrant le système nerveux. Elle est aussi un tonique général, stimulante, dépurative et sudorifique.

Originnaire de l'Europe du Nord, on la trouve souvent dans les jardins ou le long des cours d'eau.

Arnica

(*Arnica montana*)

Noms communs : tabac des Vosges, tabac des Savoyards, panacée des chutes, souci des Alpes, herbes aux chutes, plantain des Alpes, herbe vulnéraire

Famille : Astéracées

Principales indications : blessures, traumatismes et cicatrisation. En application externe, on l'utilise sous forme de pommade, et en application interne, on utilisera les granules homéopathiques.

On trouve l'arnica dans les montagnes, entre 600 et 2 500 mètres d'altitude. Il est assez rare en France !

Artichaut

(*Cynara scolymus*)

Noms communs : artichaut commun, bérigoule

Famille : Astéracées

Principales indications : soulage le foie, favorise la sécrétion et l'évacuation de la bile, désintoxique l'organisme, prévient les troubles liés au cholestérol...

Les principes actifs se trouvent dans les feuilles, manger des artichauts n'agira pas directement sur votre foie.



Les feuilles d'artichaut augmentent la sécrétion de la bile, demandez conseil à votre médecin traitant si vous avez des calculs dans la vésicule biliaire ou une insuffisance hépatique. À éviter pendant la grossesse.

Basilic

(*Ocimum basilicum*)

Noms communs : basilic commun, basilic romain

Famille : Labiées

Principales indications : ballonnements, difficultés digestives, gastrites, colites, nervosité, migraines d'origine nerveuse, mal des transports, fortifiant en cas de fatigue physique et mentale, éloigne les moustiques...

Originaire d'Asie, il est aujourd'hui très cultivé partout dans le monde. Depuis l'Antiquité, il est utilisé pour ses vertus thérapeutiques, il est même réputé pour guérir les morsures de serpents.

Bouleau blanc

(*Betula alba*)

Noms communs : boulard, biole, arbre de la sagesse, arbre néphrétique d'Europe

Famille : Bétulacées

Principales indications : nettoyage de l'organisme, diurétique, rhumatismes, inflammations, infections des voies urinaires...

La sève du bouleau blanc est récoltée à la fin de la période froide, offrant ses bienfaits pour les détox printanières. La cure de sève

de bouleau est connue pour ses effets diurétiques, favorisant l'élimination rénale et l'élimination de l'acide urique.

Camomille romaine

(*Anthemis nobilis*)

Noms communs : camomille odorante, anthémis odorant, camomille noble

Famille : Astéracées

Principales indications : calmante, favorise le sommeil, spasmes digestifs, névralgies, poussées de dents douloureuses chez l'enfant, irritation de la peau et inflammation des paupières...

Elle est l'une des tisanes les plus consommées, mais on ne connaît pas toujours son aspect de jolie fleur jaune dans le pré. C'est une petite plante vivace qui atteint jusqu'à 30 centimètres !

Cassis

(*Ribes nigrum*)

Noms communs : groseillier noir, cassis à grappes, cassisier

Famille : Grossulariacées

Principales indications : circulation sanguine, soulagement des jambes lourdes, ses feuilles agissent efficacement sur les rhumatismes et sont diurétiques tandis que ses bourgeons soignent les allergies...

Le cassis se consomme sous forme de jus de fruits, de macérât glycériné à partir des bourgeons ou en tisane à partir des feuilles. Le jus de cassis ainsi que ses fruits sont particulièrement riches en vitamine C et en antioxydants, principale solution contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire.

Chardon-marie

(*Silybum marianum*)

Noms communs : chardon Notre-Dame, chardon argenté, chardon béni, artichaut sauvage, chardon marbré

Famille : Astéracées

Principales indications : favorise le travail du foie, tout en le protégeant et en le décongestionnant...

Le chardon-marie est idéal pour une cure de désintoxication, il soutient le foie et accompagne le processus d'élimination des toxines en douceur.

Échinacée

(*Echinacea purpurea*)

Noms communs : échinacéa, échinacée pourpre

Famille : Astéracées

Principales indications : prévention des infections, des maladies de refroidissement et des maladies virales...

Idéale sous forme de cure pendant un mois juste avant les premiers froids, cette plante originaire d'Amérique du Nord est maintenant facile à trouver dans toutes les pharmacies.

Eucalyptus

(*Eucalyptus globulus*)

Noms communs : arbre à fièvre, gommier bleu de Tasmanie

Famille : Myrtacées

Principales indications : antiseptique, tonique, rhume, bronchite, sinusite, fièvre, grippe, fatigue...

Originaire d'Australie, l'eucalyptus se développe bien dans plusieurs pays d'Europe, dans les climats plutôt chauds. Plusieurs espèces d'eucalyptus sont disponibles dans le commerce, la plus commune étant l'*Eucalyptus globulus*. Il est idéal pour assainir la maison en diffusion d'huile essentielle.



Attention !

L'eucalyptus peut être toxique s'il est utilisé à hautes doses. Écoutez votre sensibilité et commencez par de faibles doses.

Fenouil

(*Foeniculum vulgare*)

Nom commun : aneth doux

Famille : Ombellifères

Principales indications : ballonnements, aérophagie, fermentations intestinales, augmentation de la lactation...

Le fenouil est originaire des pays situés autour de la Méditerranée, ses feuilles sont utilisées pour leurs vertus sur les menstruations féminines, ses racines sont diurétiques, tandis que ses graines calment la toux, dynamisent et facilitent la digestion.

Genièvre

(*Juniperus communis*)

Noms communs : genipre, genévrier, genèbre, gracil, pétron

Famille : Cupressacées

Principales indications : diurétique, tonique, manque d'appétit, rhumatismes, difficultés digestives, inflammation des voies urinaires, mauvaise haleine...

Le genièvre produit des baies d'une couleur bleu violacée, qui sont utilisées pour leurs vertus diurétiques et toniques. Le bois du genièvre, quant à lui, traite les rhumatismes, les maladies cutanées.

Ginkgo

(*Ginkgo Biloba*)

Noms communs : ginkgo biloba, arbre aux quarante écus, arbre aux cent écus, arbre fossile, arbre aux mille écus

Famille : Ginkgoacées

Principales indications : pertes de mémoire, manque de concentration, antioxydant, problèmes vasculaires, amélioration de la circulation cérébrale, soutien aux agressions extérieures.

Originaire d'Extrême-Orient, où le ginkgo est considéré comme une plante sacrée, cet arbre majestueux est souvent placé à côté des temples et des pagodes. Il doit sa notoriété à sa résistance aux différentes agressions et pollutions.

Harpagophytum

(*Harpagophytum procumbens*)

Noms communs : griffe du diable, racine de Windhoek

Famille : Pédaliacées

Principales indications : inflammations, douleurs articulaires, rhumatismes, arthrites, maux de dos, tendinites, spasmes...

L'harpagophytum est une plante rampante et vivace originaire du Sud de l'Afrique dont les fruits ont une forme qui rappelle celle des griffes recourbées, d'où son surnom de « griffe du diable ». On utilise surtout ses racines, qui sont connues pour leurs vertus particulièrement anti-inflammatoires.

Laurier noble

(*Laurus nobilis*)

Noms communs : laurier commun, laurier d'Apollon, laurier-sauce, laurier des cuisinières, laurier franc

Famille : Lauracées

Principales indications : problèmes digestifs, aérophagie, bronchite, manque d'appétit, rhumatismes...

Le laurier est une plante originaire d'Asie qui fait aujourd'hui partie des paysages méditerranéens. Symbole de paix et de victoire, il évoque aussi la force. Ses baies et ses feuilles sont utilisées principalement sur les spasmes, la digestion et les douleurs menstruelles. Ses feuilles sont délicieuses dans les préparations culinaires, mais elles sont également expectorantes et diurétiques. Enfin, on les brûle pour assainir l'atmosphère !



Attention !

Il existe aussi un laurier-rose, mais celui-ci est toxique : ne l'utilisez pas ni en cuisine ni en phytothérapie.

Lavande

(*Lavandula angustifolia*)

Noms communs : lavande vraie, lavande fine, garde-robe, lavande des Alpes

Famille : Lamiacées

Principales indications : anxiété, angoisse, troubles du sommeil, fièvre, douleurs, infections, cicatrisation, acné...

La lavande est une invitation au voyage provençal ! Il en existe plusieurs espèces, qui sont désormais largement cultivées dans le monde entier. On la retrouve souvent dans les soins de beauté, pour ses exceptionnelles vertus sur la peau.

Menthe poivrée

(*Mentha piperita*)

Noms communs : baume vert, menthe anglaise, menthe de Notre-Dame

Famille : Lamiacées

Principales indications : digestion, ballonnements, spasmes, infections, maux de tête, inflammations, fatigue...

C'est la plante à garder à portée de main en voyage (en huile essentielle par exemple), elle fait des merveilles sur les nausées, favorise le processus digestif, tout en étant anti-infectieuse et stimulante.

Ortie

(*Urtica dioica*)

Noms communs : ortie piquante, grande ortie, ortie vivace, ortie commune, ortie rouge, ortie méchante

Famille : Urticacées

Principales indications : minéralisation, hypertrophie bénigne de la prostate (racines), fatigue, manque de tonus, rhumatismes, dépuraton, manque de fer, fortification des cheveux...

Ses feuilles piquent ! C'est une plante de protection qui s'utilise traditionnellement au printemps pour nettoyer l'organisme sous forme de cure.



Il existe plusieurs types d'orties, choisissez celles de la famille des Urticacées, et non celles qui leur ressemblent beaucoup, de la famille des Labiées.

Pissenlit

(Taraxacum dens leonis)

Noms communs : dent-de-lion, cochet, chopine, taupinet, liondent, laitue de chien, couronne de moine

Famille : Astéracées

Principales indications : élimination, drainage, dépuration, œdèmes, rétention d'urine, rétention d'eau, maladies de peau, fatigue...

Le pissenlit est une plante qui pousse absolument partout ! Très facile à trouver, on utilise ses feuilles au printemps en salade pour nettoyer l'organisme, et ses racines pour stimuler l'élimination de la bile.

Prêle des champs

(Equisetum arvense)

Noms communs : queue de cheval, petite prêle, queue de rat, queue de chat, herbe à écurer

Famille : Equisetacées

Principales indications : décalcification, reminéralisation, tendinites, consolidation des fractures, arthrose, fragilité des ongles, rhumatismes, élimination d'eau, goutte...

Riche en silice, c'est la plante de la reminéralisation par excellence ! Elle renforce les tissus conjonctifs et favorise la consolidation des fractures.

Romarin

(Rosmarinus officinalis)

Noms communs : rose marine, bouquet de la Vierge, herbes aux couronnes, encensier

Famille : Lamiacées

Principales indications : problèmes de foie, fatigue physique et intellectuelle, bactéries, difficultés digestives, infections ORL...

Le romarin, particulièrement utilisé dans le Sud de la France, fait le bonheur de toute la cuisine méditerranéenne. Il facilite la digestion, en favorisant la production et l'évacuation de la bile.



Attention !

Les personnes épileptiques doivent éviter de consommer régulièrement du romarin.

Sauge

(*Salvia officinalis*)

Noms communs : herbe sacrée, thé d'Europe

Famille : Lamiacées

Principales indications : fièvre, fatigue, ménopause, bouffées de chaleur, arrêt des règles, digestion difficile, surmenage, inflammations buccales (aphtes, problèmes de gencives), pharyngites...

Connue depuis la nuit des temps, la sauge pousse naturellement dans les régions méditerranéennes. Plusieurs variétés sont disponibles, comme la sauge officinale verte cendrée ou la sauge sclérée aux feuilles cloquées. Utilisées fraîches ou séchées, ses feuilles parfument allègrement les plats du Sud.



Attention !

La sauge est contre-indiquée en cas de cancer hormono-dépendant ainsi que pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

Thym

(*Thymus vulgaris*)

Noms communs : thym vulgaire, thym vrai, farigoule

Famille : Lamiacées

Principales indications : ballonnements, gaz, diarrhée, rhume, toux, laryngite, grippe, bronchite, infections urinaires, inflammation de la gorge, fatigue physique et psychique, infection intestinale...

Dans l'Antiquité, les vertus bactéricides et antiseptiques du thym étaient déjà largement connues, on l'utilisait pour conserver les aliments ! Par mesure de précaution, on utilisera de petites doses chez les enfants et les femmes enceintes.

Verveine odorante

(*Lippia citriodora*)

Noms communs : citronnelle, thé arabe, verveine citronnée, verveine des Indes

Famille : Verbénacées

Principales indications : difficultés digestives, migraines, aérophagie, fatigue, crampes d'estomac, apathie...

La verveine odorante est originaire du Pérou où elle pousse en altitude, son parfum rappelle délicatement le citron et la mélisse. Elle stimule les sécrétions de l'appareil digestif, tout en combattant les spasmes et les ballonnements.

Vigne rouge

(*Vitis vinifera*)

Noms communs : vigne sauvage, vigne vinifère, vigne à raisin

Famille : Ampélidacées

Principales indications : jambes lourdes, problèmes circulatoires, varices, couperose, troubles veineux, fragilité des petits vaisseaux...

La vigne rouge est une variété particulière dont le feuillage se teinte de rouge à l'automne, le rendant très riche en tanins. Ses feuilles ont des effets bénéfiques sur la fragilité des petits vaisseaux, favorisant la résistance des capillaires et la circulation sanguine.



Mémo pour quelques bobos

- L'arnica en pommade sur les bleus et les chocs.
- La menthe poivrée pour les nausées et les maux de tête.
- Le pin sylvestre sur les surrénales le matin pour se dynamiser.
- La sauge sous forme de gel sur les gencives inflammées.
- La myrrhe en bains de bouche pour désinfecter la sphère buccale.
- Le citron en gargarisme lorsque vous êtes enroué.
- Le romarin en friction sur les cheveux pour en stimuler la pousse.
- Les fleurs de camomille sur les yeux fatigués (infusion sur des compresses refroidies).

- La vigne rouge en bains de pieds pour la circulation des jambes.
- L'arbre à thé pour désinfecter un bouton.
- La rose ou la lavande sur la peau pour apaiser les visages rougis ou acnéiques.

Autres remèdes naturopathiques

La nature a mis à notre disposition d'autres remèdes naturels exceptionnels. Parmi eux, le charbon végétal activé, l'argile, le chlorure de magnésium et les cataplasmes utilisés depuis des millénaires ! Des solutions bon marché à prendre en cure ou à garder dans la pharmacie en cas d'urgence.

Le charbon végétal activé

Utilisé depuis la haute Antiquité par les Égyptiens, mais aussi par Hippocrate comme agent anti-infectieux et au fil des siècles suivants, le charbon activé offre de nombreux bienfaits : purification, traitement de la fièvre, absorption des gaz, décontamination, troubles intestinaux...

Qu'est-ce que c'est ?

Le charbon végétal est obtenu à partir de bois de bouleau. Quand il est « activé », cela signifie qu'il a été calciné deux fois de manière à développer un réseau de micropores, véritables pièges à molécules indésirables. Sa surface de contact est décuplée, augmentant d'autant sa capacité d'absorption.

Pourquoi l'utiliser ?

Le charbon absorbe toutes les molécules toxiques : virus, bactéries pathogènes, résidus de médicaments, métaux lourds, toxines bactériennes des intestins. Il capte toutes ces molécules étrangères et les évacue vers l'extérieur ; ses capacités d'épuration et de détoxification sont très efficaces.



Le saviez-vous

Même si votre alimentation est saine, le gros intestin laisse passer dans le sang des toxines qui peuvent s'accumuler : résidus de produits chimiques, plomb, aluminium, sel ou autres matières en putréfaction... Le charbon permet le nettoyage de cet organe mal aimé, vous serez surpris par l'amélioration déclenchée !

Quand le prendre ?



Conseil du
naturopathe

En cas de besoin, pour les troubles intestinaux (diarrhées, gastro-entérites, ballonnements...), prendre 1 à 3 cuillerées à café de poudre, à mélanger le mieux possible dans un verre d'eau. Pour éviter de se noircir les dents, l'avaler à l'aide d'une paille ou choisir les gélules. Son action est immédiate.

On peut aussi le prendre en cure pour un nettoyage en profondeur, particulièrement pendant les changements de saison. Il est recommandé en cas d'excès pour désintoxiquer l'organisme.

Le prendre à distance de la pilule ou de médicaments, car il nettoie tout et absorbe toute trace de molécule toxique ! Éviter de faire des cures trop longues, car il peut avoir un effet constipant sur certaines personnes.

L'argile par voie orale

Qu'est-ce que c'est ?

L'argile est une terre qui dispose d'une richesse remarquable en minéraux et oligoéléments (calcium, magnésium, silicium, cuivre,

sélénium, cobalt, molybdène...). Elle agit par échange ionique. Préférez l'argile verte illite, la plus active et la plus polyvalente par voie orale.

Pour en savoir plus : lire *L'argile qui guérit* de Raymond Dextreit (Vivre en harmonie, 1993).

Pourquoi l'utiliser ?

Elle nettoie très efficacement l'organisme. Grâce à son pouvoir absorbant, elle va chercher les toxines logées dans le corps. C'est une poudre intelligente qui agit là où le corps en a besoin, en drainant et en purifiant les organes, tout effectuant une reminéralisation profonde. Elle convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants !



Attention !

L'argile est déconseillée si vous souffrez de constipation, de gastrites et d'hypertension, ou encore si vous avez eu des occlusions intestinales.

Quand la prendre ?



Conseil du
naturopathe

L'argile se prendra sous forme de cure, plutôt à l'automne et au printemps :

- Versez l'équivalent de 1 cuillerée à café d'argile en pluie fine à la surface d'un verre d'eau (évitez les instruments en métal et en plastique). Ne mélangez pas ;
- Laissez reposer 5 minutes au minimum, une journée au maximum. Vous pouvez préparer le mélange le soir et le boire le matin ;
- Pendant les quatre premiers jours, ne buvez que l'eau après décantation, pas le fond du verre, afin d'habituer votre organisme à l'argile ;

- Les jours suivants, vous pouvez mélanger l'eau et l'argile et boire l'ensemble de la solution.

Comme pour le charbon activé, il ne faut donc pas la boire à proximité d'une prise de médicament mais le plus loin possible de celle-ci, au minimum à 2 heures de distance, même s'il ne s'agit que de granules homéopathiques ou de plantes médicinales.

Le chlorure de magnésium

Qu'est-ce que c'est ?

Le chlorure de magnésium est une poudre naturelle riche en oligoélément magnésium, dont l'organisme humain a le plus besoin. Ce sont les travaux d'un scientifique français, Pierre Delbet (1861-1957), qui ont mis en évidence le rôle du chlorure de magnésium.

Pourquoi l'utiliser ?

Il est utile dans un très grand nombre d'affections grâce à sa polyvalence. On l'utilise en curatif aussi bien qu'en préventif pour : stimuler le système immunitaire, faciliter le transit intestinal, en cas de stress, d'infection, de grippe, de fatigue, de nervosité, de crampes, de spasmes, d'arthrite...



Attention !

Une trop grande quantité de chlorure de magnésium peut engendrer des diarrhées selon la sensibilité de chacun. Il est également déconseillé en cas d'insuffisance rénale.

Quand le prendre ?



Conseil du
naturopathe

On l'achète en sachet de 20 grammes, à diluer dans 1 litre d'eau. Une fois la solution préparée, il faut la conserver au réfrigérateur. Elle convient pour les adultes et les enfants de plus de 5 ans.

- En curatif : boire un petit verre de la préparation toutes les 6 heures pendant 2 jours, puis continuer toutes les 12 heures pendant quelques jours.
- En préventif : un petit verre du mélange tous les jours.

Le goût du chlorure de magnésium est amer et salé, difficile à boire pour beaucoup de personnes. Mieux vaut l'avaler d'un coup ou bien le mélanger à du jus de citron pour en atténuer le goût.

Pour en savoir plus : lire *Le Chlorure de magnésium : un remède miracle méconnu*, Marie-France Muller (Jouvence, 2007).

Les cataplasmes

Qu'est-ce que c'est ?

Un cataplasme est une préparation pâteuse à base de plantes à appliquer sur la peau. La plante doit être broyée et peut être mélangée à d'autres plantes ou à d'autres substances.

Pourquoi les utiliser ?

On recourt aux cataplasmes sur tout ce qui est inflammé, infecté, congestionné, brûlé, contusionné. Ils sont utilisés chauds ou froids, on les enveloppe généralement avec un linge pour les protéger et les garder longtemps sur la peau.

Exemple : le cataplasme d'argile

L'argile, avec toute sa palette de couleurs : verte, blanche, grise, jaune ou encore rouge, appliquée sous forme de cataplasme, est d'une richesse incroyable. L'argile absorbe les toxines et l'inflammation ; il est possible de la mélanger, par exemple à de la prêle (reminéralisante) pour une tendinite : formez une pâte avec de l'argile en poudre, appliquez sur la zone à soigner, mettez une

gaze pour maintenir jusqu'à ce qu'elle sèche. Recommencez régulièrement l'opération.



Attention !

Ne réutilisez pas l'argile qui a servi pour un cataplasme, jetez-la car elle est chargée de toxines.



Conseil du
naturopathe

Quelques idées de cataplasmes

- Chou contre la bronchite ;
- Oignon contre le mal de gorge ;
- Moutarde contre les bronchites ;
- Argile + miel + cire d'abeille pour les ulcères variqueux ;
- Argile + lavande + miel sur les plaies et les brûlures (cataplasme froid).

DANS CE CHAPITRE

Respecter ses limites

•

Bien dormir

•

Gérer son stress et son équilibre psycho-émotionnel

•

Les bienfaits de l'exercice physique

•

Assainir son environnement Fiches pratiques : bébés, enfants, sportifs, femmes enceintes, actifs, seniors...

Chapitre 8

Mettre en pratique les recommandations du naturopathe

Devenir progressivement acteur de sa santé, c'est aussi rencontrer des hauts et des bas auxquels il faut apprendre à faire face. C'est prendre le temps de connaître son corps, ses réactions

et ses changements personnels au fil du temps. C'est aussi s'informer et continuer de se former, face aux réactions de son organisme.

Lorsque l'on sait que, sur le plan de la santé, nos habitudes ont un impact considérable, et qu'une alimentation déséquilibrée, le manque d'exercice, l'absence de repos, le tabagisme et l'alcoolisme comptent parmi les causes majeures de maladie, il est urgent de s'en préoccuper ! Environ 45 % de nos faits et gestes se répètent chaque jour, la plupart du temps dans un contexte invariable (d'après Gretchen Rubin, *Ma vie en mieux*, Flammarion, 2016, p. 11, excellent livre de réflexion sur les habitudes). Si les choses ne bougent pas, ou si les mêmes comportements reviennent régulièrement, c'est peut-être que vous n'avez pas décidé de vous engager vraiment... Changer ses habitudes, c'est changer de vie. C'est progresser de façon durable vers une meilleure santé. Mais par où commencer ?

Et parce qu'on n'a pas tous les mêmes besoins, vous trouverez à la fin de ce chapitre des fiches pratiques avec les conseils essentiels pour les bébés, les enfants et ados, les femmes enceintes, les sportifs et les seniors.

Beauté = santé

*« J'ai réussi à mettre un peu
d'ordre en moi-même, je
commence à me plaire. »*

Eugène Guillevic

Se mettre à la naturopathie pour être plus beau ou plus belle, pourquoi pas ? La santé et la vitalité du corps sont le plus court chemin vers la beauté naturelle, celui qui ne nécessite pas de longues heures de camouflage !

Au quotidien :

- Dormez suffisamment : rechargez vos batteries, votre teint sera reposé.



- Apprenez à gérer votre stress : votre équilibre nerveux aidera vos fonctions vitales à fonctionner correctement, vous aurez moins besoin de compenser !
- Drainez votre corps, évitez les surcharges de toxines !
- Faites du sport : améliorez la circulation et l'élimination des déchets du corps, tout en raffermissant les tissus.
- Soignez votre peau : utilisez les techniques vues précédemment, sauna, drainages, utilisation de plantes dépuratives et purifiantes.
- Nourrissez-vous des bons nutriments, en adoptant une alimentation saine, d'origine biologique, en accord avec vos capacités à les digérer (voir la quatrième partie).

Pourquoi prendre soin de soi n'est pas si simple

La naturopathie ne propose jamais de mettre un patch sur le symptôme pour le faire taire. Elle encourage même parfois l'exacerbation du symptôme pour s'en débarrasser définitivement. Il est normal que des passages plus difficiles soient observés au début avant une amélioration de votre santé. Il faut du courage pour remettre en cause ses habitudes de vie, ses choix alimentaires et pour s'occuper véritablement de sa santé.

Panorama des blocages que vous allez (peut-être !) rencontrer :

Les peurs de l'entourage

Le regard des autres sur nos changements peut être dur, surtout lorsque ces autres sont très attachés à leurs propres habitudes.

Les solutions : trouver à qui parler, rester en contact avec son naturopathe et ne pas rester seul avec sa réforme. Fait amusant, après quelques semaines, vous aurez l'air plus léger, plus en forme et les autres commenceront à vous demander ce que vous avez fait. Après avoir été bousculés dans leurs habitudes, les gens viendront à vous pour en savoir plus !

La peur du changement radical

La peur de ne pas y arriver et de ne pas tenir les réformes, au long cours.

Les solutions : prendre le temps de mettre en place la réforme et respecter son rythme. Il est possible d'entrer graduellement dans le changement pour éviter une pression supplémentaire.

La peur de la responsabilité

Grand changement ! Vous allez tenir la barre, puisqu'il ne suffira plus d'avaler une petite pilule et de prier pour que le problème disparaisse. Cela donne un peu le vertige...

Les solutions : se faire confiance, savoir demander de l'aide lorsque le besoin s'en fait sentir. Se fixer des objectifs et se féliciter de ses victoires au quotidien.

Lorsque l'on essaie de corriger un trouble ou une souffrance avec la naturopathie, on se rend rapidement compte que les effets ont une résonance globale. Vous consultez pour un problème de digestion ? Les améliorations se ressentiront non seulement sur votre appareil digestif mais aussi sur votre sommeil, l'éclat de votre peau, votre énergie, etc. Les efforts valent largement de tenir

le coup ! Trouvez des ressources et ne lâchez pas au premier découragement.



Le meilleur médecin, c'est vous ! Vous ne le savez peut-être pas encore, mais avec l'expérience, c'est vous qui saurez lorsque c'est le moment de commencer une cure ou encore d'arrêter un remède en phytothérapie. Si vous n'arrivez pas à vous astreindre à telle ou telle nouvelle habitude pourtant « très bonne pour la santé », vous comprendrez que c'est sûrement qu'elle ne vous convient pas à vous. L'intelligence du corps est immense, sachez entendre ce qu'il vous murmure, même s'il ne s'exprime pas toujours très fort.

Écouter les signes de son corps

« L'essentiel dans l'éducation, ce n'est pas la doctrine enseignée, c'est l'éveil. »

Ernest Renan

Vous l'avez compris, la santé authentique est au prix d'un investissement personnel incontournable... Il n'y a pas de raccourci et il faut faire ses expériences ! Votre route, passionnante, ne ressemble à celle de personne d'autre. Vous n'avez pas hérité des mêmes gènes, vous n'avez pas croisé les mêmes maladies infantiles, les mêmes virus ni les mêmes bactéries qui ont renforcé ou affaibli votre système immunitaire. Vous ne supportez pas le stress de la même façon et vous n'avez pas les mêmes habitudes !

Connais-toi toi-même

Il n'y a donc pas de remèdes universels et beaucoup de mise en pratique vous attend.

Notez vos réactions, apprenez de ces tests au fur et à mesure et mesurez vos résultats par rapport à vous. Il est probable que vous



aurez envie de partager votre expérience, vous vous apercevrez que l'évolution de votre famille, de vos amis ou des autres personnes qui font également leurs expérimentations les vivent de façon très différente.

La naturopathie est un chemin individuel vers la santé, une évolution toute personnelle, sans comparaison avec son voisin. Suivez-le surtout pour vous !

Apprendre à se débrouiller

Rendant à César ce qui est à César, la naturopathie rend à l'homme sa capacité d'action sur sa santé, et ce durablement : son aptitude à s'adapter à de nouvelles données, à réformer si nécessaire ses habitudes de vie, s'alléger et à s'autoguérir.

La naturopathie est une pratique qui libère de :

- La peur d'être malade lorsque l'on comprend vraiment, au fil des expériences, que la maladie révèle un dysfonctionnement du corps qu'il faut écouter ;
- La « lutte » contre les symptômes, qu'il convient d'accompagner et de soulager au lieu de les combattre et d'essayer de les faire disparaître ;
- L'impuissance que l'on peut ressentir lorsque l'on devient malade. Il y a toujours des capacités vitales à soutenir pour essayer de retrouver la santé !
- Nos attentes vis-à-vis de la médecine conventionnelle, surtout lorsque votre vision de la santé change pour une approche préventive plutôt que curative ;
- L'hypocondrie ! Vous n'aurez plus l'impression d'être malade à chaque changement corporel. Vous observerez simplement, tel un détective, les murmures de votre organisme qui réclame de l'attention.

« De toutes les sciences que l'homme peut et doit savoir, la principale, c'est la science de vivre de manière à faire le moins de mal et le plus de bien possible. »

Léon Tolstoï

L'intérêt de commencer jeune

La naturopathie est une médecine préventive, plus tôt elle est intégrée dans la vie, plus il sera possible de résorber les faiblesses qui risquent de toucher certains systèmes. Les bonnes habitudes en hygiène de vie sont également plus faciles à acquérir dans l'enfance qu'à l'âge adulte !

Il faut comprendre aussi que, si les maladies aiguës, qui sont des maladies d'élimination des toxines dans le corps, sont bien accompagnées, le corps se nettoie à ces occasions. Et si les principes d'élimination sont respectés, le corps n'a plus besoin de faire ensuite de nombreuses autres maladies, de plus en plus graves au fil des ans.

Entre vous et nous, quelques conseils

- Avant de prendre des remèdes pour soulager vos symptômes, essayez de vous débarrasser d'une habitude nocive : tabac, alcool, sodas, se coucher trop tard, l'inactivité... ;
- Apprenez à gérer votre équilibre émotionnel, il vous aidera à avancer sereinement ;
- Soyez en paix avec vos écarts dans votre programme d'hygiène de vie. Ils font partie de notre humanité et souvent

de la vie sociale, tellement essentielle à notre équilibre. De temps en temps – on y reviendra –, mieux vaut une soirée festive avec quelques excès vécus dans la joie qu'une frustration pour la semaine !

- Ayez confiance en votre corps et ses capacités d'autoguérison ;
- Faites de votre mieux.



Il est tentant d'imposer à ses proches ses nouveaux principes d'hygiène de vie lorsque l'on commence à se sentir mieux ! L'attachement aux habitudes est tenace et les peurs ne tombent pas si facilement. Vous souhaitez aider un ami en souffrance ? Distillez avec subtilité de nouvelles idées à essayer, mais évitez les suggestions dans la force pour respecter son chemin.

« On ne peut pas changer les gens tu sais. On peut juste leur montrer un chemin, puis leur donner envie de l'emprunter. »

Laurent Gounelle

Retrouver le sommeil

« Toutes les fonctions du corps ou de l'âme, dans le sommeil, l'âme les accomplit toutes. »

Hippocrate

Le sommeil occupe un quart de notre vie ! Sans lui, l'organisme est dans l'incapacité d'assurer toutes ses fonctions de base. Sans un repos de qualité, vous ne pouvez pas réparer votre corps s'il présente une maladie. C'est pourquoi la première chose que vous devez chercher à améliorer, c'est votre sommeil et votre capacité à vous reposer. Les scientifiques l'étudient et le décortiquent pour essayer d'en percer les mystères et, selon l'Institut national du

sommeil et de la vigilance, 20 à 30 % de la population française souffriraient de troubles du sommeil, dont 10 % d'insomnies sévères.

À quoi sert le sommeil ?

- Il nous permet de recharger nos batteries, nos réserves d'énergie nerveuse et glandulaire ;
- Il est impliqué dans la digestion, la respiration, la réparation des tissus abîmés ou encore la sécrétion d'hormones ;
- Il permet à notre corps d'effectuer un nettoyage quotidien organique durant la nuit ;
- Il joue un rôle clé dans les mécanismes de mémorisation et d'apprentissage.

Vous avez dit insomnie ?

Stress et contraintes de notre société actuelle font qu'il est aujourd'hui difficile de bien dormir tous les soirs. Nombreux sont ceux qui souffrent de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes ou très matinaux avec l'impossibilité de se rendormir... Avec, en prime, le sentiment d'un sommeil non réparateur et la fatigue qui les accompagne toute la journée jusqu'à la nuit suivante ! On considère que l'insomnie devient chronique si elle dure depuis un mois minimum, à raison de trois fois par semaine. Les conséquences sont délétères : frilosité, nervosité, irritabilité, difficultés de concentration, déprime, baisse de l'immunité, perturbations métaboliques, besoin de sucre, somnolence, maladies cardio-vasculaires, etc.

Lien entre le sommeil et la prise de poids

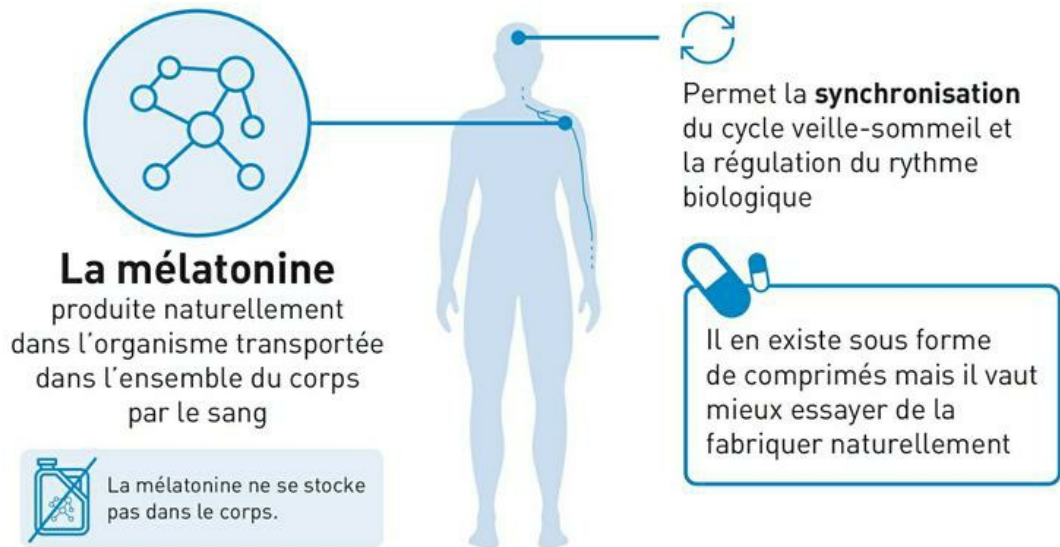


La relation entre le manque de sommeil et les risques d'obésité et/ou de diabète a été mise en évidence ces dernières années. Une étude de 2005, menée auprès de sujets de sexe masculin en bonne santé, a révélé que la réduction du temps de sommeil à quatre heures provoque une augmentation de la faim, avec une appétence marquée pour une nourriture riche en calories et en hydrates de carbone (aliments sucrés, aliments salés et riches en féculents).

Une autre étude menée sur 68 183 femmes d'âge moyen (40 à 65 ans) et en bonne santé a mis en évidence qu'un manque de sommeil entraîne une nette augmentation de poids.

Les mécanismes du sommeil

Nous avons une horloge interne à l'origine de tous nos rythmes, dits « circadiens ». Le soir, notre glande pinéale secrète de la mélatonine, qui nous aide à sombrer dans le sommeil. Le matin, à l'arrivée de la lumière du jour, le corps commence à sécréter de la noradrénaline, qui nous réveille. Un rythme lié à la lumière du jour, mais relativement différent chez chacun d'entre nous. Certains ont besoin de beaucoup d'heures de sommeil, d'autres beaucoup moins.



Les aliments suivants contiennent des quantités importantes de mélatonine : tomates, cerises, olives, orge, riz, noix, raisin... Et certaines études soulignent aussi l'importance de consommer suffisamment de vitamines du groupe B, du zinc et des acides gras polyinsaturés (les « bonnes » huiles, voir la partie suivante sur l'alimentation) dans la fabrication de la mélatonine (voir *Indispensable mélatonine* de Brigitte Karleskind, Thierry Souccar, 2014).

Si l'on remonte un peu avant dans le processus de fabrication de la mélatonine, on s'aperçoit qu'elle est synthétisée à partir de la sérotonine, qui est produite une fois que le tryptophane arrive dans le cerveau. Le tryptophane est un des acides aminés (les « briques » qui constituent les protéines) les moins présents dans l'alimentation. La consommation d'aliments riches en tryptophane, si on veut qu'il soit efficace sur le sommeil, doit se faire au moins six heures avant le coucher pour que la digestion des protéines soit terminée, que le tryptophane soit stocké dans le foie puis libéré progressivement dans la circulation sanguine. Quelques aliments riches en tryptophane : la morue, les viandes, les graines de courge, de citrouille, le parmesan, le gruyère...

À chaque âge son sommeil

Le sommeil est aussi l'un des éléments moteur de la croissance ! Nos besoins en sommeil ne seront donc pas les mêmes tout au long de notre vie.

- Chez le nourrisson, le sommeil est essentiel, il passe la plupart de son temps à dormir pour bien grandir.
- Pour les enfants, il sera très important jusqu'à l'adolescence.
- À partir de l'âge adulte, les besoins de l'organisme en quantité de sommeil commenceront à diminuer et déclineront doucement au fil des ans.
- Les personnes âgées ont tendance à moins dormir la nuit, leur sommeil devient plus léger, leurs réveils nocturnes plus nombreux, avec pour conséquence un peu plus de somnolence dans la journée.

Pourquoi dort-on mal ?

Les causes de l'insomnie sont nombreuses et rarement uniques ! Nous cumulons souvent plusieurs facteurs, ce qui complique la résolution du problème. Voici les plus courants :

- Notre rythme est déséquilibré : heure de coucher tardive, peu de régularité ;
- Le stress, les contrariétés, les idées qui tournent en boucle, le surmenage !
- Une digestion trop lourde, des repas gras ou sucrés, pris trop tard dans la soirée ;
- Des lumières vives utilisées le soir : téléphones portables, tablettes et ordinateurs ;
- Des douleurs qui nous maintiennent éveillés ;

- La peur de lâcher prise, de sombrer dans le sommeil et de lever notre vigilance ;
- Des troubles de la ménopause ou dérèglements hormonaux.

L'insomnie peut aussi être le signal d'alarme pour d'autres pathologies, comme la dépression. En générant du stress, elle peut également induire des conséquences semblables à ses causes. Des règles d'hygiène de vie peuvent heureusement nous aider à sortir de ce cercle vicieux.



Le saviez-vous

La dette de sommeil

La privation de sommeil, même pendant une seule nuit, entraîne ce que l'on appelle une « dette de sommeil ». Cette dette ira en s'accroissant et seules de bonnes nuits de sommeil pourront amenuiser ses effets néfastes pour notre organisme. Et aucun complément alimentaire ne peut venir combler le manque de sommeil !

Pour devenir un bon dormeur, il faut apprivoiser son sommeil et adopter les bonnes recettes, avec discipline ! Commençons par les choses à éviter.

Les comportements à éviter



Attention !

Quelques règles de base : ce qu'il NE faut PAS faire avant d'aller se coucher.

Trop manger

La suralimentation est l'une des causes des problèmes d'endormissement et de réveils nocturnes. Ainsi, une digestion trop lente peut nuire au sommeil ; notez que les graisses se digèrent lentement...

Ne pas manger suffisamment

La sous-alimentation joue également sur le sommeil, car la faim peut nous réveiller en pleine nuit ! Une poignée d'amandes, un biscuit sec peu sucré, ou une purée de fruits peuvent vous aider à vous rendormir.

Certaines boissons diurétiques

Certaines soupes (poireaux) ou tisanes (queues de cerises), mais aussi la bière activent le travail des reins, qui fabriqueront alors plus d'urine pour éliminer les toxines du corps. Ce n'est pas une mauvaise chose, mais les dormeurs légers risquent d'avoir besoin de se lever souvent.

Les produits excitants sur le système nerveux

Le thé, le café, l'alcool, le tabac, les boissons sucrées ou contenant de la taurine contrarient le sommeil, nous maintiennent éveillés. Ils sont surtout à éviter sur une base quotidienne !

Ruminer au lit

Les pensées qui tournent en rond ne nous aident pas à dormir, bien au contraire ! Mieux vaut laisser hors du lit toutes les pensées récurrentes et parasites.

Compenser le week-end

Se coucher trop tard toute la semaine, se lever tôt et compenser le week-end ne fonctionne pas. Si la dette de sommeil s'installe pendant plusieurs jours, une grasse matinée et une sieste ne suffiront pas à venir à bout de la fatigue... Les risques ? Commencer une nouvelle semaine toujours fatigué et souffrir de l'« insomnie du dimanche soir ».

Les anxiolytiques et les somnifères



La France détient la médaille d'or en termes de consommation de benzodiazépines (anxiolytiques, somnifères, myorelaxants...). Dans une étude publiée en septembre 2012 dans le *British Medical Journal*, les anxiolytiques et somnifères représentent 4 % de la consommation totale de médicaments... soit 131 millions de boîtes vendues en 2012. Or, les solutions chimiques ne sont pas efficaces sur les causes de l'insomnie. Elles perturbent les cycles et les stades du sommeil, les réveils sont « groggy » et fatigués, le corps n'est pas véritablement reposé.

Sur la durée, les conséquences de la prise de ces médicaments sont dangereuses pour la santé. Selon une étude menée par l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) pendant six ans, la consommation de benzodiazépines augmente de 51 % le risque de développer la maladie d'Alzheimer après 65 ans pour les personnes des deux sexes en bonne santé. Ce risque s'élève à 80 % si la consommation de benzodiazépines dépasse les six mois ; « la force de l'association augmente avec la durée de l'exposition », selon Sophie Billioti De Gage, chercheur à l'Inserm.

Quelles sont les solutions ?



Pour se jeter dans les bras de Morphée et passer enfin de bonnes nuits, il n'y a pas de secrets, mais des stratégies concrètes de bon sens, simples à mettre en place.

Faire de l'exercice

Au moins 45 minutes, trois fois par semaine ! « Le muscle est le contrepoids du nerf », disait Edmond Desbonnet, spécialiste de culture physique au début du xx^e siècle. L'objectif n'est pas seulement la fatigue physique, mais plutôt l'équilibre corporel. Le sport permet de canaliser les ruminations de l'esprit et de bien éliminer les toxines qui peuvent perturber le sommeil.

Adopter des habitudes alimentaires saines

Commencez par supprimer les « faux aliments » (sodas, produits sucrés, etc.) après 18 heures et tous les excitants. Dînez tôt et pas trop gras, au moins deux heures avant le coucher ! Si possible, faites une petite balade digestive après le dîner. Rendez-vous à la quatrième partie concernant l'alimentation pour découvrir la meilleure constitution possible pour le repas du soir !

Respecter un rythme strict

Couchez-vous et levez-vous tous les jours à la même heure pendant quelques semaines. Durant cette période, ne vous autorisez pas à compenser le week-end un léger manque de sommeil (sauf si vous êtes malade), votre corps retrouvera son propre rythme et vous finirez par dormir au bon moment, c'est-à-dire la nuit ! Allez vous coucher aux premiers signes du sommeil, ne traînez pas parce que vous souhaitez terminer quelque chose : bâillements et paupières lourdes vous signalent le bon moment.

Éviter les écrans le soir

Cessez d'utiliser ordinateurs, tablettes et téléphones portables une heure et demie avant le coucher, baissez aussi graduellement les lumières. Écoutez de la musique, lisez un bon livre et créez-vous

des rituels personnels... Une crème qui sent délicieusement bon, une bougie allumée sur votre table de nuit, ou tout autre chose qui vous fait du bien.



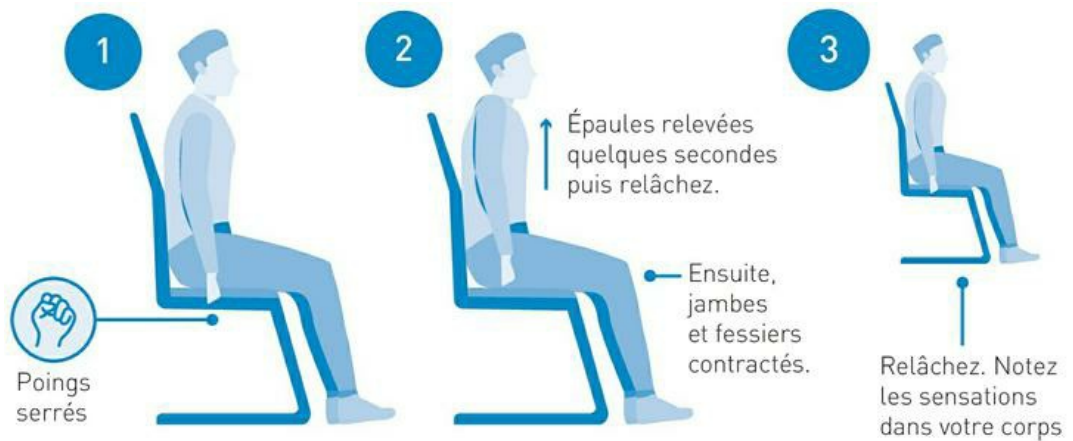
Exercice simple de détente à faire avant de se coucher : le balayage corporel

Pendant quelques minutes, commencez par vous focaliser sur vos talons. Sentez l'ancrage de vos talons fermement posés sur le sol ou s'enfoncer dans votre lit. Prenez conscience du contact de votre peau avec vos chaussettes ou directement avec le sol ou le lit. Restez ainsi quelques instants.

Portez ensuite votre attention sur la plante de vos pieds et concentrez-vous sur vos sensations. Faites la même chose avec le dessus de vos pieds, vos orteils, vos chevilles, vos mollets... et continuez à remonter tout le long de votre corps.

À chaque étape, soyez conscient des picotements, des sensations de chaud, de froid, du vêtement sur votre peau. Si vos pensées récurrentes reviennent, laissez-les passer et ramenez systématiquement votre attention à votre corps.

Le balayage corporel s'inspire de la méditation pleine conscience. La détente qu'il permet favorisera votre sommeil en vous éloignant de la rumination.



Lâcher le mental

Se détendre, ça s'apprend ! Et cela ne vient pas en une séance... À bon entendre pour ceux qui ont déjà fait une séance de yoga, de sophrologie, de méditation, ou même de thérapie (psychologie) et qui ont abandonné, c'est un travail au long cours ! Choisissez les techniques qui vous parlent le plus et décidez d'essayer au moins une année entière pour en ressentir les bienfaits lorsque vous en avez le plus besoin.

À lire : *Je pense trop*, Christel Petitcollin, Guy Trédaniel, 2010.

Créer un environnement propice au sommeil

La chambre à coucher doit être la plus zen possible ! Une décoration sobre, des matières naturelles et pas d'appareils électroniques. S'il y en a, débranchez-les ou passez-les au minimum en mode avion. Aérez la pièce en soirée et évaluez la température de la chambre, qui ne doit pas dépasser les 19-20 degrés.

En cas d'épuisement...



Attention !

Si vous êtes en situation d'épuisement, vous risquez d'avoir envie de chercher de l'énergie dans l'alimentation. Alors que cette toute première étape que nous venons de voir, celle d'un bon sommeil, est essentielle et prioritaire ! Lorsque l'on se sent « vidé », on a envie de sucre, que le corps peut utiliser rapidement pour faire de l'énergie. Mais, en mangeant trop ou mal, vous le fatiguez encore plus, et ressentez encore plus fortement les fameux « coups de barre ». Pour éviter cet effet-là, reposez-vous vraiment et laissez venir un meilleur rythme de sommeil, même si cela prend un peu de temps.

Témoignage

« Le sommeil a toujours été une préoccupation majeure pour moi. Petite fille, je dors déjà mal et je me réveille très souvent. Mon père est un grand anxieux qui souffre lui-même de troubles du sommeil. À l'âge de 28 ans, je décide de m'en occuper, je prends rendez-vous auprès du service dédié au sommeil à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Six à neuf mois d'attente tout de même ! Je me sens déjà moins seule avec mes nuits blanches.

Le jour J, je me sou mets à toute une batterie d'examens pour observer mon sommeil. Le résultat ? Aucun souci visible. Je repars avec une ordonnance surprenante, un rendez-vous avec un cadre de santé, naturopathe et sophrologue qui travaille sous forme associative avec des groupes sur des techniques de « rééducation au sommeil ». Cinq séances sur deux mois, toute une liste de conseils en hygiène de vie et un agenda à tenir consciencieusement pour noter mes progrès. En parallèle, quelques séances de « *biofeedback* » à l'hôpital.

Le *biofeedback* est une technique de rééducation qui permet aux patients de s'entraîner à apprivoiser les signaux émis par

leur propre organisme. En clair, des capteurs sont posés pour mesurer les ondes cérébrales et musculaires, permettant l'observation de courbes sur un écran. Des séances de 45 minutes où la détente est de mise, dans ce cas précis, pour me rendre compte du pouvoir du lâcher-prise mental sur mon corps.

La naturopathie et les techniques de relaxation ont sauvé mes nuits et rendu mes journées plus belles. À la même période, j'ai décidé de me former en naturopathie. »

Anne-Claire Meret, naturopathe et praticienne EFT, coauteure de ce livre

En savoir plus sur la rééducation au sommeil :
<http://www.transat-sommeil.com/>

Gérer le stress

Inévitable, le stress est un ami lorsqu'il est bien géré : il nous permet de faire face aux situations d'urgence en activant nos réflexes de survie. Il devient un ennemi lorsqu'il s'installe de façon chronique et permanente. Les épreuves de la vie font qu'il est de plus en plus présent, au point de s'ériger en un véritable problème de santé publique. Devant lui, nous ne sommes pas tous égaux, nous avons une génétique, une éducation et des expériences différentes qui nous amènent à le percevoir différemment. Un point commun pourtant : si nous le réprimons, nous créons des sources de conflits intérieurs et des réactions corporelles qui nous mettent en danger : tensions, douleurs, inflammations, maladies auto-immunes, diabète, cancers...

Les stratégies naturopathiques



1. Adopter une bonne alimentation, équilibrée en protéines, glucides, lipides variés et de qualité. (Voir la quatrième partie.) Miser en plus sur les aliments anti-stress, riches en :

- Antioxydants, car le stress génère des radicaux libres, molécules qui peuvent endommager les tissus. Il y en a en quantité dans les fruits et les légumes, le thé vert, les aromates, le vin rouge, la viande, le poisson, le germe de blé et les oléagineux ;
- Magnésium, anti-stress par excellence et régulateur du rythme cardiaque. Dans les céréales complètes, les fruits secs, les oléagineux, les crustacés et les poissons gras ;
- Vitamine B6, élément essentiel du fonctionnement cérébral et de l'adaptation au stress. On en trouve dans le germe de blé, les céréales germées, le jaune d'œuf, les légumineuses, la viande et les oléagineux.
- Oméga-3, réduisant les inflammations induites par le stress. Les huiles de lin et de colza, les noix, la mâche et les poissons gras sont d'excellentes sources !



En pleine crise

- Demandez-vous si les contraintes qui vous sont imposées correspondent à des besoins essentiels.
- Ralentissez vos activités, coupez toutes les sollicitations futiles qui vous épuisent.

Ensuite :

- Apprenez à goûter pleinement les instants de joie, pour ne pas être dans une attente perpétuelle d'un « meilleur moment ». Les bouddhistes enseignent comment aménager son « espace intérieur » grâce à la pleine conscience. De nombreuses études démontrent que cette technique permet de modifier la réactivité de notre cerveau face aux situations stressantes. Ce qui nous permet de trouver de meilleures solutions à nos problèmes et de stresser moins longtemps les prochaines fois !
- Entraînez-vous à cultiver les émotions constructives et la pensée positive, pour envisager l'avenir plus sereinement. L'objectif étant de vous protéger du sentiment d'impuissance, particulièrement stressant.

2. **Éviter les agents stressants** : alcool, drogues, médicaments... et s'entourer de personnes positives qui nous soutiennent plutôt que le contraire.
3. **S'accorder du temps à soi pour être dans la créativité** : chanter, danser, s'évader dans un livre, se promener en rêvassant.
4. **Travailler sa respiration et pratiquer un exercice physique régulier.**
5. **Pratiquer la sophrologie, le qi gong, le yoga ou tout autre exercice de relaxation.**
6. **Utiliser l'aromathérapie, les infusions ou encore les fleurs de Bach, les plantes offrent de nombreuses ressources pour la détente.** (Voir [chapitre 7.](#))

Tisanes de plantes et compléments alimentaires



Les plantes se révèlent être d'un précieux recours pour calmer l'organisme, le soutenir en période de stress et améliorer le sommeil. On privilégiera dans un premier temps les tisanes et on prendra des compléments alimentaires pendant les périodes de cures et non en continu.

Seules ou sous forme de mélanges, les plantes à privilégier peuvent être achetées en vrac, de préférence en herboristerie ou dans les magasins biologiques où vous pourrez trouver de vrais conseils.

- **L'aubépine** (*Crataegus laevigata*), sédative du système nerveux et cardiaque, se trouve particulièrement indiquée en cas d'hypertension artérielle et de palpitations ;
- **La mélisse** (*Melissa officinalis*), antispasmodique et calmante, augmente le taux de GABA (acide gamma-aminobutyrique) dans le cerveau, un neurotransmetteur favorisant la relaxation ;
- **Les fleurs d'oranger** (*Citrus aurantium*), **de lavande** (*Lavandula angustifolia*) et **la racine d'angélique** (*Angelica archangelica*) apaisent le système nerveux ;
- **La valériane** (*Valeriana officinalis*) est qualifiée de véritable « valium végétal », tout comme **la passiflore** (*Passiflora incarnata*).

Vous avez le choix ! Les principes actifs agissent rapidement, en moyenne au bout d'une demi-heure. Profitez de ce temps pour pratiquer des exercices de respiration (voir [chapitre 6](#)).



Les plantes ne dispensent pas d'un éventuel recours à la psychothérapie ni à un changement de comportement ou d'habitudes ! Si vous adoptez un réflexe systématique à chaque

insomnie ou à chaque angoisse en prenant une plante palliative, vous ne corrigerez pas la cause à l'origine de ces soucis.

Travailler son équilibre psycho-émotionnel

*« N'oublions pas que les petites
émotions sont les grands
capitaines de nos vies et qu'à
celles-là nous obéissons sans le
savoir. »*

Vincent Van Gogh

Pour le naturopathe, psychosomatique et somato-psychique sont indissociables. L'esprit influence le corps autant que le corps influence l'esprit. Agir sur le corps n'est donc pas suffisant pour rester en bonne santé durablement. Nombreuses sont les études qui démontrent l'importance de l'équilibre mental et émotionnel sur la santé physique. Les stress prolongés, les chocs psychologiques, mais aussi les sentiments de colère, de peur, d'impuissance sont autant de sources de dépression et de maladies physiques.

Pour en savoir plus : lire *La Solution intérieure* de Thierry Janssen, Pocket, 2001.

Ce qui ne s'exprime pas s'imprime sur le corps. L'inconscient possède son propre mode de fonctionnement, il n'a aucune obligation envers le conscient. Il réagit de façon autonome et primitive, sans faire de tri, tandis que nos émotions nous fragilisent. S'il est possible de faire un travail sur soi seul, il faut une grande volonté d'introspection et l'utilisation régulière de techniques de gestion des émotions. Il est plus aisé de se faire accompagner de façon temporaire ou sur des périodes plus longues lorsque le besoin s'en fait sentir.

Quelques approches thérapeutiques



- **La psychanalyse** : le patient est invité à dire tout ce qui lui passe par la tête, à faire des « associations libres ». Le psychanalyste intervient peu pour donner son avis, il écoute le patient dans le but de faciliter la prise de parole, et l'accès à son inconscient. Il posera parfois des questions pour laisser émerger les informations. Le processus dure généralement plusieurs années.
- **Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)** : l'objectif est de modifier les comportements qui posent problème en les remplaçant par de nouveaux modes de fonctionnement. Ce type de travail thérapeutique porte sur les croyances, les opinions, les pensées négatives du patient dans le but de les transformer progressivement de façon plus positive. L'échange est interactif et le processus peut durer plusieurs mois ou plusieurs années.
- **La Gestalt-thérapie** : c'est une thérapie de l'« ici et maintenant ». En plaçant le présent au cœur de la pratique, elle a pour but d'améliorer le contact avec soi-même, avec les autres et avec l'environnement.
- **Les thérapies familiales** : certains troubles psychologiques retentissent sur l'entourage familial. Il est parfois nécessaire de prendre en charge le couple ou toute la famille pour dénouer des conflits et retrouver une harmonie.
- **L'art-thérapie** : c'est une thérapie utilisant pour médiateur un art, dessin, peinture, collage, grimage, maquillage, danse, sculpture... La production d'une « œuvre » est spécifique de l'art-thérapie et les conseils techniques se limitent à faciliter la traduction de la pensée de la personne. L'objectif est de permettre l'expression du psychisme, de développer un langage symbolique pur, non verbal, qui autorise l'accès aux

émotions, aux sentiments, plus ou moins connus de la personne elle-même.

- **La sophrologie** : c'est une technique de relaxation s'apparentant à l'hypnose, en ce sens qu'elle amène le sujet dans un état de conscience qu'on pourrait qualifier de « désencombré ». Elle développe la conscience de façon à harmoniser le corps et l'esprit, en chassant les peurs, le stress et les tensions.
- **La méditation de pleine conscience** : c'est une forme de méditation issue du bouddhisme. Elle consiste à focaliser pleinement son attention sur le moment présent et à analyser les sensations ressenties, en se servant notamment de l'observation de la respiration pour accéder à l'état de « pleine conscience ».
- **Les techniques de libération émotionnelles (EMDR, EFT)** : approches brèves qui utilisent la stimulation sensorielle des deux côtés du corps, soit par le mouvement des yeux, soit par des stimuli auditifs ou cutanés, pour induire une reprogrammation et se libérer des événements du passé.
- **L'hypnose ericksonienne** : c'est un état de profonde relaxation, pendant lequel le patient peut s'exprimer librement. Le thérapeute utilise un langage symbolique pour guider l'inconscient du sujet et l'amener à trouver lui-même les solutions à ses problèmes.

L'idéal perdu

L'ennui, la démotivation, la fatigue chronique, la perte de moral sont autant de signaux qu'il faut suivre de près... ils font perdre une énergie considérable. À l'opposé, l'enthousiasme est générateur de projets donc de vie ! Les générations nouvelles semblent avoir parfois perdu un certain idéal

nécessaire à l'envie d'aller mieux, de prendre soin de soi, permettant de trouver la force de construire des projets de vie. La créativité est justement l'antidote à la déprime. Apprenons à (r) allumer la flamme lorsque l'on s'aperçoit qu'elle s'amenuise !

Il existe de nombreuses approches, parlez-en à votre naturopathe qui saura vous conseiller et vous orienter vers différentes pratiques qui pourraient vous convenir.

Le Rescue en cas d'urgence

Le *Rescue* du D^r Bach est un remède d'urgence que vous pouvez trouver en pharmacie. Il regroupe cinq élixirs simples de fleurs, correspondant à des états émotionnels d'urgence, de peur, d'insécurité et d'émotion forte :

- L'impatiente, fleur de la tension morale qui aide à patienter et à accepter les contraintes ;
- L'étoile de Bethléem, importante en cas de chocs, permet d'accuser le coup face à des mauvaises nouvelles ;
- Le prunier Myrobolan, pour la peur de craquer et accompagner le lâcher-prise ;
- L'hélianthème combat la peur panique et les autres sentiments de peur ;
- La clématite aide à rester dans l'instant.

Les résultats sont immédiats dans les situations d'urgence émotionnelle, crise de panique, peurs, réveils brutaux, angoisses, appréhension, stress, examens, trac, etc.

Bouger !

Aujourd'hui, et particulièrement dans les milieux urbains, la sédentarité est un vrai problème, qui mène à la rétraction des organes et à une cogitation cérébrale accrue. Les liquides de l'organisme stagnent et toute l'élimination est ralentie ! Les gens ne transpirent plus et souffrent de constipation chronique... Contre ces effets délétères une solution se distingue : l'exercice physique ! C'est une technique majeure, recommandée dans quasiment toutes les cures naturopathiques. Elle permet en premier lieu de développer la volonté et de s'engager vers un mieux-être, une première étape nécessaire. Les résultats sont rapides et il n'y a pas d'âge pour s'y mettre !

À chacun ses exercices

La fonction crée l'organe : plus on sollicite certains tissus, plus on va les dynamiser, en créant une demande, et les muscles retrouveront petit à petit pleinement leurs fonctions et se développeront. Or plus on a de muscles, plus on a de capacité vitale. Les mouvements sont à adapter en fonction des tempéraments, des structures ostéo-musculaires et des éventuels troubles que vous pouvez rencontrer.



À retenir !

Il est essentiel de respecter une progression dans votre pratique et de respecter vos limites : fiez-vous à vos sensations !

Marche, vélo, gymnastique, yoga, natation, danse ou encore escalade, c'est vous qui voyez ! Choisissez un ou plusieurs sports que vous pourrez pratiquer régulièrement (au moins deux fois par semaine) pendant au moins 45 minutes. Si vous ne transpirez pas suffisamment, essayez les techniques proposées plus tôt dans cet ouvrage – particulièrement les bains chauds, le sauna et les enveloppements pour stimuler vos glandes sudoripares (voir [chapitre 6](#)).

Les effets de l'exercice physique

Les effets généraux

- Amélioration du transport des liquides et des gaz, le sang circule plus vite, apportant plus d'oxygènes aux cellules ;
- Amélioration de la vascularisation des tissus ;
- Amélioration de la thermorégulation (augmentation de la chaleur dans les parties actives, décongestionnement des zones de surchauffe interne, harmonisation de la température du corps) ;
- Amélioration de l'équilibre acido-basique, régulation du pH du corps (voir [chapitre 9](#)) ;
- Remontée de l'acidité des tissus dans le sang, donc une meilleure évacuation par les émonctoires (voir [chapitre 5](#)) ;
- Évacuation du stress, surtensions et même transmutation des émotions négatives. Par conséquent, un meilleur moral avec un regard plus optimiste posé sur la vie grâce à la production d'endorphines (hormones du plaisir).

Les effets observables sur le diaphragme

- Un rôle mécanique sur les viscères lorsqu'il descend à l'inspiration et qu'il se contracte, puis qu'il remonte et se relâche à l'expiration. Il s'opère un véritable massage viscéral ;
- Un équilibrage du système nerveux, car l'une des bases du système parasympathique est une bonne respiration

diaphragmatique.

Les effets sur les tissus et les organes

- **Sur le système cardio-vasculaire :** le cœur augmente son travail de contraction et son débit en battant plus fort lors de l'exercice physique. Par voie de conséquence, sur un corps bien entraîné, la fréquence cardiaque au repos baisse, un gage de vie plus longue ! La circulation veineuse est améliorée, et toutes les cellules du corps sont mieux nourries.
- **Sur les tissus conjonctifs et la peau :** les exercices physiques les stimulent beaucoup, grâce à la transpiration qui permet aux toxines de s'écouler. La peau est plus tolérante et favorise l'élimination.
- **Sur le système hormonal :** le stress crée des déchets que le sport permet de brûler, tout en libérant des endorphines pour votre bien-être. Ces dernières atténuent la douleur et favorisent l'optimisme (comptez 15 à 30 minutes de sport minimum pour en ressentir les effets).
- **Sur le système lymphatique :** la contraction musculaire permet une meilleure circulation de la lymphe.
- **Sur la charpente ostéo-musculaire :** la masse et la qualité des muscles peuvent se développer, ils deviennent plus toniques et moins fatigables. Les os reçoivent plus de nutriments et sont stimulés, ils se densifient. Les articulations, si elles sont bien sollicitées, se renforcent et les tendons gagnent en souplesse. La coordination motrice est améliorée, l'équilibre entre le cerveau droit et le cerveau gauche se développe, ainsi que l'adresse, la vigilance et la rapidité des réflexes.
- **Sur le système nerveux :** l'équilibre entre les systèmes nerveux parasympathique et orthosympathique sont

harmonisés. La concentration est favorisée, le mental s'apaise.

- **Sur l'immunité :** le nombre de cellules immunitaires augmente et la communication entre les globules blancs est facilitée.



Celui qui pratique un exercice physique régulier met toutes les chances de son côté pour rester durablement en bonne santé ! Le sport est la pratique la plus complète qui soit pour agir sur tous les organes du corps et maintenir un équilibre essentiel.

Notre environnement

En octobre 2015, la revue *Endocrine Reviews* (la plus ancienne revue spécialisée dans la recherche sur les hormones et la pratique clinique de l'endocrinologie) a révélé un travail de synthèse dont les conclusions sont les suivantes : « L'accroissement des données examinées enlève tout doute sur le fait que les perturbateurs endocriniens contribuent à l'augmentation de la prévalence de maladies chroniques liées à l'obésité, le diabète sucré, la reproduction, la thyroïde, les cancers, les problèmes neuroendocriniens et affectant les fonctions neurologiques du développement. »

Or, les produits chimiques ont envahi tous nos biens de consommation, l'exposition aux polluants est partout ! Une fois dans nos organismes, les molécules chimiques imitent nos hormones, ou empêchent leur fabrication naturelle, dérégulant ainsi les messages hormonaux (source : *Perturbateurs neuro-endocriniens et maladies émergentes*, D^{rs} A. Collomb, J.-Y. Gauchet et C. Lagarde, Dangles, 2015). Parabènes, phtalates, bisphénol A, dioxines... ces substances chimiques, où sont-elles ?

- Dans les produits composant les plastiques et cartons d'emballage ;
- Dans les détergents et produits nettoyants ;

- Dans les produits pharmaceutiques ;
- Dans les lotions, shampoings, produits lavants pour le corps ;
- Dans les parfums, le maquillage, le vernis à ongles ou encore les produits capillaires... ;
- Dans l'eau, dans l'air...



Le problème, c'est la bioaccumulation. Le corps ne peut pas rejeter tous ces produits non assimilables, il est saturé ! Il existe plus de 100000 molécules différentes, dont on connaît encore assez peu les interactions entre elles. Des médecins et des associations se mobilisent contre la multiplication de ces pollutions chimiques invisibles (voir *Intoxication*, Stéphane Horel, La Découverte, 2015). Dans les années à venir, il est probable que d'autres études révéleront toute l'ampleur du danger. D'ici là, nous pouvons prendre des mesures significatives au quotidien.

Nous avons déjà parlé de l'importance de choisir une eau de qualité et de purifier son air au quotidien, comment aller plus loin ?

Remplacer nos produits ménagers

Évitez les produits avec des colorants, des conservateurs, des parfums de synthèse. Notez aussi que les antibactériens n'éliminent qu'une partie des bactéries et les bactéries restantes ne mettent que quelques instants à se multiplier pour être aussi nombreuses qu'au départ ! Il est inutile de chercher à « désinfecter » la vaisselle pour essuyer ensuite avec un torchon qui ne serait pas stérile. L'autre inconvénient des agents antibactériens est qu'ils favorisent des bactéries plus résistantes.

Les détergents, quant à eux, agissent sur la peau comme sur la vaisselle, ils la dégraissent en lui enlevant sa protection naturelle,



avec des risques de dessèchement, de crevasses et d'allergies.

En grande surface, préférez les produits avec un écolabel qui sont moins nocifs que leurs concurrents. Encore mieux, vous trouvez des produits écologiques et biologiques dans les magasins bio ou par correspondance sur des sites de produits naturels. Quelques alternatives maison : le savon noir, le savon de Marseille (original, pas mélangé), le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le jus de citron ! De nombreuses « recettes » sont disponibles dans des ouvrages et sur des sites dédiés pour remplacer les liquides vaisselle, les nettoyeurs ménagers, les lessives, et même pour déboucher les canalisations, essayez-les.

Bien choisir nos produits de salle de bains

Gels douche, dentifrices, lotions démaquillantes, crèmes hydratantes, déodorants... bannissez les produits avec les formulations les plus compliquées. Plus un produit sera simple, plus il sera sain. Là aussi, misez plutôt sur le bio, ou au moins sur une formulation 100 % naturelle. Posez des questions, renseignez-vous et ne vous laissez pas attraper par des accroches marketing un peu grossières : un emballage vert, une mention fabriquant sans véritable label officiel ! On appelle cela du *greenwashing* : vous croyez que c'est plus sain, mais ce n'est que de la communication.

Pour en savoir plus : vous pouvez suivre le travail d'associations comme Générations Cobayes, mouvement de jeunes consommateurs qui se battent contre les pollutions environnementales et perturbateurs endocriniens : www.generationscobayes.org/.

Do it yourself !

Les vidéos et les blogs se multiplient sur Internet ; à Paris et en province, on voit fleurir des boutiques qui proposent tous les

produits pour fabriquer ses propres produits de beauté ! Privilégiez des matières premières biologiques et faites vos expériences : lait de coco, huiles, avoine, miel, poudres de plantes, restez simple. C'est moins cher, donc rentable même si cela prend plus de temps, et intéressant lorsque l'on a des enfants que l'on souhaite responsabiliser. Les résultats sont souvent plus efficaces que des actifs synthétiques et transformés, car les produits sont frais. D'un point de vue écologique, vous pouvez aussi réutiliser les contenants.

Attention, suivez scrupuleusement les indications concernant la conservation et l'utilisation de ces produits, vous devrez probablement en garder certains au réfrigérateur.

Pour en savoir plus : Aroma-zone, site d'information et de vente en ligne, est la plus grande source d'information. La marque dispose d'une boutique dans le 5^e arrondissement de Paris et propose des formations : www.aroma-zone.com/.



À propos des déodorants

Fuyez les déodorants composés d'aluminium, de parabènes et autres phtalates ! En bouchant les pores, ils empêchent l'élimination de la sueur. Non seulement ils ne permettent pas l'évacuation des toxines, mais ils en apportent d'autres, risques de cancers et de perturbations de l'équilibre hormonal. Deux solutions : le bicarbonate de soude (tapoter après la douche, sur peau sèche) ou la pierre d'alun (humidifier et passer sur la peau). Ils n'évitent pas la transpiration, ne contrariant pas la peau et ses mécanismes d'autorégulation, mais ils sont efficaces contre les bactéries, responsables de la mauvaise odeur. Les magasins biologiques proposent aussi

des déodorants sans toxiques.

Vous trouvez que vous transpirez vraiment trop ? Ne bloquez pas le phénomène et faites un bilan avec votre naturopathe pour identifier le déséquilibre à l'origine de cette transpiration excessive.

Nos vêtements, notre literie

Les textiles aussi regorgent de molécules chimiques dont le secteur de la confection a du mal à se passer ! Le formaldéhyde, classé dans les « substances cancérogènes avérées pour l'homme » par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) est souvent présent dans les vêtements synthétiques. Il permet de fixer les colorants et de rendre les matières résistantes, infroissables et hydrofuges. Son problème est qu'il se montre très volatil, provoquant des irritations des yeux et des voies respiratoires, et accroît le risque de pathologies asthmatiques et de sensibilisations allergiques, même à faible dose.



Parmi les substances trouvées dans nos penderies, certaines dépassent de beaucoup les seuils autorisés. Dans une enquête réalisée en 2012, Greenpeace a trouvé dans des vêtements pour enfants des doses de phtalates 370 fois supérieures à la norme en vigueur pour les articles destinés aux enfants ! (L'enquête de Greenpeace portait sur 20 marques de vêtements, et a inclus des tests sur 141 produits vendus par des enseignes connues et reconnues de la mode, comme Zara, Calvin Klein, Mango, Tommy Hilfiger ou encore Vero Moda.)

Utilisés pour assouplir les plastiques, ces perturbateurs endocriniens bien connus sont présents sur les dessins, inscriptions et décorations collés sur les tee-shirts, casquettes ou pyjamas. Identifiés par l'ONG grâce à des contrôles longs à mettre en place et coûteux, beaucoup de ces produits dangereux passent le plus souvent sans être inquiétés.



Que peut-on faire ? Privilégier les matières naturelles : le coton, le lin, la laine, plutôt que les matières synthétiques et repenser petit à petit notre moyen de consommer le textile. Acheter des produits de qualité, auprès de filières conscientes des implications sanitaires et écologiques, aussi souvent que possible.

Pour en savoir plus : lire *Ces vêtements qui nous tuent* des D^{rs} Anna Maria Clément et Brian Clément (Guy Trédaniel, 2012).

Équipez-vous d'un guide pratique

Par exemple, *Le Livre antitoxique* du D^r Laurent Chevallier (Fayard, 2013). Grâce à un ouvrage documenté, de la taille d'un livre de poche, vous pourrez faire vos courses en comprenant enfin les étiquettes ! Un guide pratique qui facilite grandement le passage vers un mode de vie plus sain, pour éviter les produits toxiques et leur trouver des alternatives.

Nos arrière-grands-parents penseraient probablement que nous vivons une époque formidable, avec de la nourriture à profusion, du confort, de l'argent pour consommer et des produits incroyables à acheter... mais que nous avons un peu perdu la tête !

Sans devenir des ayatollahs de la décroissance, il est important de prendre du recul quant à l'abondance de notre quotidien. Cela permet de relativiser et de retrouver nos vrais besoins : nous reposer, respirer, nous nourrir avec de bons aliments et profiter des bienfaits de la nature.

Stop, arrêtons-nous un instant et respirons un bon coup !

Fiche pratique : bébés

Suivre les besoins du nourrisson, le laisser dormir aussi longtemps qu'il en a besoin et s'assurer de sa sécurité émotionnelle.

Vous trouverez au [chapitre 13](#) toutes les informations concernant l'alimentation du bébé selon les principes naturopathiques.

En cas de coliques du nourrisson

Préparer des tisanes légères en petite quantité de camomille, de mélisse ou de fenouil apaise les douleurs du bébé.

Vous pouvez utiliser le remède *Rescue* en fleurs de Bach sous forme de granules (sans alcool – voir [chapitre 7](#)) qui calmera la nervosité du bébé qui se demande ce qu'il se passe dans son ventre.

En cas de troubles du sommeil ou anxiété du bébé

- Assurez-vous qu'il bouge assez et qu'il a la possibilité de respirer un air frais non pollué en quantité suffisante.
- Observez les stress qui peuvent l'affecter dans la famille, et les stress dans sa vie de bébé (garderie, frères/sœurs, etc.).
- Évitez la télévision.
- Dans l'eau du bain, ajoutez le contenu d'une infusion concentrée de camomille, rose, lavande ou mélisse.

- Massez le bébé avec de l'huile d'amande douce, ajoutez-y 1 goutte d'huile essentielle de lavande, de camomille ou de rose.
- Fleurs de Bach en granules : dissoudre 2 granules dans un peu d'eau, 4 fois par jour :
 - Bruyère s'il ne veut pas rester seul ;
 - Chicorée s'il s'accroche à vous ;
 - Aigremoine s'il se montre calme dans la journée, agité la nuit ;
 - Mimulus en cas de peur identifiée ;
 - Eau de roche si la panique est liée à un cauchemar ;
 - *Rescue* si c'est une terreur nocturne.

En cas de poussées dentaires

- S'il a plus de 6 mois, lui proposer de « se faire les gencives » sur une carotte bio, lavée et épluchée, ou sur un bâton de racine de guimauve ou de réglisse. Vous pouvez aussi utiliser les anneaux de dentition pour bébés, très utiles dans ces cas-là.
- Fleurs de Bach en granules : dissoudre 2 granules dans un peu d'eau, 4 fois par jour :
 - Prunus si le bébé est colérique et pleure beaucoup ;
 - Hêtre pour l'aider à accepter la douleur ;
 - Pommier sauvage pour le soulager de cette gêne qui lui tape sur les nerfs.

Fiche pratique : enfants et ados

- Pour la mémorisation des cours et la préparation des examens, réguler l'alimentation avec des apports suffisants :
 - Aliments riches en oméga-3 (poisson gras, comme saumon, maquereau, sardine, flétan... et huiles de noix, colza, cameline, lin) ;
 - Oléagineux et fruits secs ;
 - Vitamines du groupe B (particulièrement B1 et B3, dans le germe de blé), vitamine C (cassis, papaye, acérola, agrumes, légumes...) et magnésium marin ;
 - Légumes et fruits bio, de préférence de saison et de terroir.
- Surveiller le sommeil (voir nos conseils plus haut dans ce chapitre).
- Pratiquer des activités sportives, de préférence en plein air.
- Face aux émotions telles que la peur, l'insécurité, le manque de confiance en soi, les troubles alimentaires, les cauchemars et terreurs nocturnes, utiliser les fleurs de Bach (voir [chapitre 7](#)).

Témoignage d'une maman naturopathe

Depuis leur naissance, mes filles Talia et Niki (18 et 16 ans aujourd'hui) n'ont pris ni produits laitiers ni antibiotiques et

n'ont pas été soumises aux vaccins non obligatoires. Aujourd'hui, on compte trois vaccins obligatoires pour l'admission à l'école, à l'époque il y en avait quatre, qu'elles ont reçus... Je trouve qu'il n'est pas nécessaire d'en faire plus lorsqu'ils ne sont pas obligatoires !

Grâce à une alimentation saine et biologique à la maison, elles sont en bonne santé.

Lorsqu'un rhume occasionnel apparaissait, il était immédiatement stoppé avec :

- Des oligoéléments cuivre-or-argent, une dose 4 fois par jour.
- 2 comprimés d'acérola bio 500 mg (vitamine C), 2 fois par jour.
- Des gouttes aux essences 3 fois par jour (½ goutte par kilo) dans un verre d'eau.
- Une soupe de légumes frais et bio, midi et soir !

S'il y avait un début de toux, j'utilisais des huiles essentielles de thym, d'eucalyptus et de ravintsara en massages au niveau du plexus solaire ainsi qu'en inhalations, toutes les heures. Ce sont des huiles exceptionnelles !

Anne-Marie Narboni, naturopathe et maman attentive, coauteur de ce livre.

Fiche pratique : femmes enceintes

Adopter une alimentation saine et variée est indispensable ! Une hygiène alimentaire permettra au fœtus de recevoir tous les nutriments nécessaires et à la maman de rester en forme tout en gardant une bonne qualité de sommeil et de diminuer son stress.



Attention !

Ce n'est pas le moment de détoxifier votre corps, évitez toute cure allant dans le sens de la remise en circulation des toxines, adoptez simplement une bonne hygiène alimentaire pour la sécurité du futur bébé. Vous aurez tout le temps après l'allaitement de commencer une cure de détoxification si vous le désirez.

- Éviter les produits laitiers de vache, se tenir à distance de l'alimentation industrielle et surveiller le poids ;
- Supprimer les produits toxiques : alcool, tabac, café et autres excitants ;
- Dormir suffisamment, ne pas hésiter à faire la sieste pour recharger ses batteries ;
- Rester active ! C'est le bon moment pour pratiquer le yoga, excellent pour la circulation des énergies et la prise de conscience du corps qui change.



Le saviez-vous

Il est possible de pratiquer le sauna, si votre corps aime ça, continuer sera utile pour pallier d'éventuels problèmes d'hypertension.

- Se protéger des ondes électromagnétiques : proscrire le micro-ondes, utiliser une oreillette pour téléphone, tenir le

téléphone à distance et déconnecter le wifi chaque fois que vous ne l'utilisez pas ;

- En cas de constipation : pratiquer des douches rectales, utiliser les graines de lin et le psyllium, consommer des produits lacto-fermentés ;
- Éviter d'utiliser les huiles essentielles, ou se renseigner sur celles qui sont autorisées pendant la grossesse. Préférer les eaux florales ;
- Boire des tisanes de fleur d'oranger, d'aubépine, de tilleul...

Fiche pratique : sportifs

- Adopter une alimentation équilibrée, avec des fibres, riche en légumes, fruits, céréales complètes et légumes secs.
- Pour répondre à l'agression accrue lors de l'activité physique, consommer suffisamment d'oligoéléments d'origine alimentaire, comme le zinc (huîtres, germe de blé, volaille, céréales complètes), le cuivre (céréales complètes, légumineuses, noix) ou le sélénium (fruits de mer et poissons).
- Pour renforcer les besoins en antioxydants, miser sur :
 - La vitamine E (huiles d'olive et de colza, avocat, amandes...) ;
 - La vitamine C : fruits (kiwis, agrumes, légumes, choux, poivrons...) ;
 - Les caroténoïdes (légumes et fruits jaunes, rouges, tomates, oranges, carottes, abricots).
- Si besoin, consommer des compléments alimentaires (avec modération).
- Mettre le corps au repos lorsque c'est nécessaire, ne pas pousser ses limites à outrance. Dormir suffisamment, avec un sommeil de qualité.
- Aller régulièrement au sauna, se faire masser pour libérer les acides contenus dans les tissus après le sport et utiliser régulièrement le bol d'Air Jacquier® pour neutraliser l'acide lactique et optimiser ses capacités d'oxygénation cellulaire.

À lire : l'ouvrage du cycliste professionnel Erwann Menthéour qui fait la chasse aux idées reçues : *Et si on arrêta de se mentir* (Pocket, 2015).

Fiche pratique : adultes actifs

Au travail, le stress est souvent inévitable... L'adulte actif est sous tension, nerveux, angoissé, anxieux et les excès de fatigue peuvent petit à petit dégrader sa santé.

On pratiquera un sport de détente, on fera des ballades et randonnées dans la nature, des exercices de relaxation et de respiration (voir [chapitre 6](#)).

Réformer l'alimentation

- Éviter le sucre blanc et les produits raffinés draineurs d'énergie ;
- Privilégier les sucres lents des céréales complètes, riz complet, blé demi-complet, sarrasin... des fruits secs, des légumineuses apportent de l'énergie de longue durée ;
- Éviter les fromages et les desserts qui surchargent la digestion ;
- Utiliser les huiles d'olive, de lin et de cameline de première pression à froid ;
- Faire un vrai déjeuner (pas derrière un écran d'ordinateur) et sortir s'aérer quelques minutes ;
- Le matin, booster l'énergie de la vitamine C naturelle en mangeant des fruits. Réitérer l'après-midi, trois heures après le déjeuner si besoin ;
- Consommer de la spiruline, algue d'eau douce riche en protéines, de la maca, du magnésium et des oméga-

3 d'origine marine, sous forme d'huile de première pression à froid ;

- Si les repas sont déséquilibrés, compléter en : vitamine A ou bêta-carotène, vitamine E, vitamines du groupe B (avec un complexe), zinc, sélénium, cuivre, magnésium, toujours d'origine biologique sous des formes naturelles ;
- Éviter les stimulants, à commencer par le café. En périodes chargées, prendre occasionnellement des stimulants naturels à base de plantes comme :
 - Le ginseng asiatique rouge ou blanc, racine qui stimule toutes les hormones du corps, en s'adaptant aux besoins de celui-ci ;
 - Le guarana d'Amazonie, noyau de fruit aux propriétés anti-fatigue (la guaranine est proche de la caféine) ;
 - La rhodiola, plante qui aide à supporter les excès de travail physique et nerveux.

Hygiène de vie

- Pratiquer une activité sportive deux à trois fois par semaine ;
- Prendre l'air régulièrement ;
- Respirer !
- Veiller à avoir un sommeil en quantité suffisante, réparateur et de bonne qualité.
- Trouver du temps pour soi, pour les loisirs et la vie sociale et familiale.

Fiche pratique : seniors

- Adopter une alimentation saine et variée. Éviter tous les aliments gras, sucres, les produits raffinés.
- Supprimer les produits toxiques : alcool, tabac, café.
- Dormir suffisamment.
- Rester actif avec un minimum de 20 minutes d'exercices physiques : marche, vélo...
- Pratiquer les respirations conscientes.
- Encourager les pensées positives.
- La carence de Magnésium accélère ce processus de vieillissement. Faites des cures 2 à 3 fois par an.

Contre la perte de mémoire

La perte de mémoire peut être d'origine vasculaire, neurologique, mais aussi liée à la dépression, la démotivation ou la fatigue :

- Ne jamais cesser d'apprendre, d'entraîner sa mémoire, de suivre des cours et de s'ouvrir à l'évolution du temps.
- Sous forme de cures de 2 mois, deux fois par an, prendre du Gingko Biloba en gélules à raison de 2 à 3 gélules par jour.
- Une supplémentation en oligo-éléments est intéressante sous forme d'Oligosol de Cuivre-Or-Argent, 1 dose 3 fois par semaine pendant 3 mois. S'il y a de l'irritabilité et de l'anxiété, ajouter du magnésium et du phosphore en alternance, une ampoule de chaque un jour sur deux.

Pour l'acuité visuelle

- En prévention, consommer des myrtilles, du bêta-carotène, de la lutéine, de la vitamine A et des oméga 3.

Pour la qualité de la peau

- Trop de soleil nuit (cancers), trop peu de soleil engendre un manque (vitamine D et bénéfice des rayons). S'exposer graduellement au soleil plutôt le matin, prendre des caroténoïdes en capsules ou en cure de jus de carottes pour éviter l'attaque des radicaux libres.
- S'hydrater abondamment avec des huiles végétales biologiques.

Pour le système musculo-squelettique

- Faire du sport, transpirer et surveiller l'équilibre acido-basique (pour les rhumatismes).
- Si besoin, se supplémenter en silice organique, oligoéléments de Cuivre, Manganèse, Soufre, Phosphore et Potassium.

ENCORE EN TRAIN DE
MANGER UNE SUCETTE ?

TU VEUX PAS
Q'ON PARTAGE MA
POMME PLUTÔT ?



Dans cette partie...

Vous aurez l'eau à la bouche et l'envie de filer au marché illico ! Vous découvrirez les principes de base de l'alimentation naturelle, ainsi que l'importance de la restriction alimentaire, permettant de respecter les rythmes d'un système digestif trop souvent sollicité. Vous apprendrez à faire la différence entre les régimes alimentaires et à faire les bons choix pour vous. Que manger le matin, le midi, le soir ? Au restaurant ? Avec les enfants ? De quoi ai-je besoin pour cuisiner tous ces aliments sains ? Autant de questions qui reviennent quotidiennement, avec la peur de mal faire et le risque de l'obsession alimentaire qui plane. STOP ! Détendez-vous et décidez maintenant de vous faire du bien avec vos futurs repas. Engagez-vous vers un mieux-être à votre rythme, et avec plaisir !

DANS CE CHAPITRE

Comprendre la nutrition

•

Mémo : ce qu'il faut éviter

•

Privilégier une alimentation biologique

•

C'est quoi le problème avec les produits industriels ?

•

Les bonnes quantités

•

Les bons réflexes

•

Les superaliments

Chapitre 9

Les principes de base

Dans les grandes lignes, l'hygiène alimentaire naturopathique est une alimentation biologique humaine, acceptable et facilement assimilable pour notre métabolisme. À une époque où tous les discours sont tenus, les plus logiques comme les plus farfelus, nous ne savons plus quoi mettre dans nos assiettes sans risquer notre santé et perdre le plaisir de la table... La vérité, c'est que bien des théories alimentaires peuvent être dangereuses et que l'obsession de la nourriture mène à une perte de repères.

La naturopathie propose une alimentation de bon sens, adaptée aux besoins de notre organisme, tout en respectant les besoins individuels et les capacités digestives de chacun. Au programme : de la frugalité, des aliments vivants et colorés et beaucoup d'investissement personnel pour découvrir ce qui vous convient !

Pourquoi notre alimentation doit-elle être améliorée ?

Nos habitudes alimentaires ont plus évolué au cours des dernières décennies qu'en 5 000 ans. Notre organisme n'a pas eu le temps de s'adapter aux différences majeures de l'alimentation moderne : produits très modifiés, additifs, modes de cuissons, pertes des repères culinaires traditionnels...

Les modifications les plus importantes :

- Développement de l'agriculture intensive ;
- Transformation industrielle des aliments ;
- Évolution des habitudes alimentaires, on cuisine beaucoup moins !
- Diminution de la consommation de fruits, de légumes, de céréales complètes et de légumineuses ;

- Diminution de la consommation d'huiles non raffinées, riches en bons acides gras au profit des huiles raffinées et des margarines riches en acides gras insaturés ;
- Augmentation de la sédentarité et du stress ;
- Apparition de nouveaux « besoins » et augmentation du niveau de vie pour les consommer : boissons sucrées, confiseries, fast-food, etc.

Et le poids dans tout ça ?

Le naturopathe ne propose pas de régimes à visée esthétique. La dangerosité des programmes amaigrissants est avérée, présentant à la fois des risques pour la santé physique, d'importants effets « yo-yo » et des perturbations psychologiques.

Qu'il y ait surpoids ou non, l'accent est mis sur l'éducation alimentaire lors de la consultation et des cures naturopathiques. Il s'agit de comprendre les besoins alimentaires du corps pour rester en bonne santé, et l'importance des apports nutritifs suffisants et équilibrés. Il conviendra d'explorer les déséquilibres physiologiques, notamment hormonaux, et d'adresser l'approche émotionnelle en cas de surpoids qui ne s'améliorerait pas pendant les cures.

Les conséquences sur notre santé



Attention !

- Perte des repères alimentaires : on ne sait plus quoi manger !
- Fringales : nos cellules n'étant pas toujours bien nourries, elles réclament toujours plus pour continuer à faire fonctionner notre corps ;
- Augmentation de la glycémie et des acides gras dans le sang et les organes à cause du sucre et des mauvaises graisses ;
- Risques d'obésité à cause du stockage des graisses ;
- Augmentation de l'acidité globale du corps, multiplication des inflammations : douleurs et risques de réactions cancéreuses ;
- Intoxication chimique due aux pesticides, herbicides, additifs, métaux lourds ;
- Encrassement de l'organisme par accumulation de toxines : fatigue, stress, déprime, vieillissement accéléré des cellules (voir [chapitre 5](#))...

L'acidité dans le corps

L'équilibre acido-basique est menacé au quotidien dans nos organismes. Pour fonctionner correctement, nous devons maintenir un pH qui ne soit ni trop acide, ni trop alcalin (basique). L'équilibre dépend principalement de l'alimentation, mais également du mode de vie. Les aliments ingérés, pendant la digestion, se transforment en substances qui acidifient l'organisme ou qui l'alcalinisent.

Notre alimentation, riche en viandes et céréales raffinées, est trop salée et trop sucrée, elle perturbe notre équilibre. Les

conséquences sont dévastatrices sur nos reins, nos articulations, nos os...



Le pH : explications

Le *potentiel hydrogène* évalue le taux d'acidité dans un liquide et se mesure sur une échelle de 0 à 14, 0 étant l'acidité la plus haute, 14 l'alcalinité la plus élevée. 7 est considéré comme neutre, à l'équilibre. Chez les personnes en bonne santé, le pH est de 7,4, il est légèrement alcalin.

Si le pH est inférieur à 7,38, il est trop acide. Et s'il est supérieur à 7,42, il est trop alcalin.

Le sang possède la capacité de stabiliser lui-même son pH, une aptitude qui nous permet de survivre, car au-delà de 7,42 et en dessous de 7,38, notre vie serait en danger. Il est en mesure d'équilibrer des quantités importantes d'acides produits dans le corps par la transformation des aliments et le fonctionnement cellulaire. Pour cela, il utilise plusieurs systèmes de régulation : les reins, les poumons et des « systèmes tampons » situés à l'intérieur des cellules sanguines. Des systèmes qui ne sont pas infaillibles, la capacité d'élimination de l'acidité par les reins diminuant avec l'âge.



Plus l'hygiène de vie est acidifiante (excès alimentaires), plus il est difficile pour l'organisme de compenser. Les capacités de neutralisation sont limitées et les risques d'une acidification globale de tout l'organisme peuvent conduire à des troubles dangereux pour la santé :

- Une inflammation générale ;
- Des douleurs, prioritairement aux articulations ;
- Une fragilisation des os du corps ;
- Une augmentation du risque de calculs rénaux ;
- Un affaiblissement musculaire ;
- Une fatigue accrue ;
- Un système immunitaire moins performant ;
- Etc.

Manger pour nourrir ses cellules

À l'origine, la toute première cellule de notre corps est nourrie par le sang maternel qui lui apporte les nutriments nécessaires à son développement et à son fonctionnement. Une fois adulte, l'organisme a aussi besoin de se nourrir pour remplacer la matière usée par de la matière riche en énergie vitale. Cette matière est composée d'éléments organiques (carbone, oxygène, azote, hydrogène) et de nombreux éléments minéraux.

Les nutriments et micronutriments

La nutrition est la discipline qui étudie les aliments et leur utilisation par l'organisme. Les nutriments sont les éléments de base des aliments. Les micronutriments sont en petite quantité et pour certains en traces dans les aliments mais ils sont tout aussi essentiels pour notre santé : ce sont les vitamines, les minéraux, les oligéléments, les enzymes. On trouve :

- Les glucides ;

- Les lipides ;
- Les protéines ;
- Les vitamines ;
- Les minéraux et oligoéléments.

Les glucides

Les glucides rassemblent les sucres et les hydrates de carbone. Ils apportent de l'énergie au corps. On les trouve principalement dans :

- Les sucres ;
- Les céréales ;
- Les légumineuses et féculents ;
- Les fruits et les légumes.



La calorie correspond à l'unité de chaleur et d'énergie d'un aliment.

La valeur énergétique d'un aliment est exprimée en Kcal. 1 Kcal = 1 000 calories. L'unité d'énergie s'exprime aussi en joule : 1 calorie = 4,18 joules.

L'index glycémique (IG)

Les aliments ont une capacité plus ou moins importante à élever la glycémie (teneur du sang en glucose), et en conséquence l'insuline (hormone qui fait baisser le sucre dans le sang et qui facilite le stockage des graisses).

On distingue :

- Les aliments à IG élevé : supérieur à 70
- Les aliments à IG moyen : entre 55 et 70
- Les aliments à IG faible : inférieur à 55

Un aliment à IG élevé augmentera davantage le taux de sucre dans le sang qu'un aliment à IG faible.

Quelques aliments à IG particulièrement élevé :

- Le sucre blanc
- Les confiseries
- Les confitures, pâtes à tartiner
- Le pain, le riz, les pâtes raffinés (on dit aussi « blancs »)
- Les céréales du petit déjeuner
- L'amidon de maïs
- Les frites, les hamburgers
- Les chips
- Les sodas
- Les biscuits
- Les pizzas
- Les jus de fruits

Les aliments à privilégier sont les aliments avec un indice glycémique modéré :

- Riz, pâtes, pains complets ou semi-complets
- Les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...)
- Les fruits et légumes entiers

Le conseil du naturopathe



- Privilégiez les sucres et céréales non raffinés, que vous consommerez en petites quantités : sucre brun, sirop d'agave, miel, pains aux céréales complètes, riz complet... ;
- Prenez en compte l'index glycémique, surtout en cas de problème de diabète ou de surpoids ;
- Évitez les aliments qui n'apportent pas vraiment de valeur nutritionnelle, c'est-à-dire que vous ne consommez pas pour nourrir vos cellules. Ils vont favoriser les inflammations, acidifier l'organisme et augmenter le stockage des graisses !
- Évitez de consommer trop de gluten. Supprimez-le si vous avez des problèmes de peau ou des problèmes inflammatoires.

La question du gluten

La consommation de gluten augmente la perméabilité intestinale chez tout le monde, et pas seulement chez les patients atteints d'une pathologie particulière. Son allergie est rare, mais son intolérance est de plus en plus répandue. Le gluten est un groupe de protéines qui donnent de l'élasticité aux pains et aux pâtes, leur conférant cette texture si agréable. On les retrouve dans le blé, et dans plusieurs autres céréales.



Il y a du gluten dans le blé, le seigle, l'orge, le triticale (hybride du seigle et du blé) et l'avoine (pour ce dernier, sauf s'il est certifié sans gluten). Évitez aussi tout ingrédient qui contient le mot « blé » : protéines de blé, amidons de blé, germe de blé, etc. L'herbe de blé, quant à elle, est bien sans gluten.

Il n'y a pas de gluten dans le riz, le maïs, les pommes de terre, le tapioca, l'arrow-root, les pois chiches, le sarrasin, le quinoa, l'amarante, le millet, le sorgho, le teff et l'avoine (quand il porte la mention « garanti sans gluten »).

Le gluten, c'était mieux avant ?

La main de l'homme est intervenue pour croiser les espèces, notamment de blés ! Nos céréales ont connu des modifications très importantes au cours des dernières décennies et notre corps ne les digère plus aussi simplement.

Autrefois, on consommait davantage de légumes et fruits frais, de viandes maigres, de fruits de mer et moins de céréales. Un équilibre qui convenait bien mieux au corps humain, qui n'est pas fait pour digérer le blé comme celui des vaches (qui ont plusieurs estomacs).

Les produits étaient moins transformés tandis qu'aujourd'hui les produits industriels sont « améliorés » en laboratoire. On est capable de fabriquer du gluten pour l'ajouter dans des plats préparés et leur donner une texture agréable.

Pour approfondir le sujet : lire *Vivre sans gluten pour les Nuls* de Danna Korn et Alma Rota (First, 2015).



Évitez les produits industriels sans gluten

À la place de la farine de blé, les fabricants emploient le plus souvent de la farine de riz, associée à de la fécule et des amidons. À ce mélange manquant d'élasticité, ils incorporent des additifs de type épaississants et émulsifiants. Le résultat donne un produit sans valeur nutritionnelle intéressante, risquant de comporter trop de toxiques, de sucres et de graisses. Surveillez les étiquettes et préférez

cuisiner pour vivre vos expériences sans gluten !

Les lipides

Les lipides sont des graisses qui apportent de l'énergie. Ils représentent la principale forme d'énergie stockable par notre organisme, et ils sont indispensables au fonctionnement de nos cellules et de notre système nerveux.

Il existe deux catégories d'acides gras :

- **Les acides gras saturés** que l'on retrouve surtout dans les graisses animales mais aussi dans certaines graisses végétales (dans l'huile de palme, par exemple) ;
- **Les acides gras insaturés**, présents surtout dans les graisses végétales mais aussi dans certaines graisses animales. Ils sont divisés en sous-catégories :
 - les acides gras monoinsaturés : acide oléique ou oméga-9 (huile d'olive) ;
 - les acides gras polyinsaturés : acide linoléique ou oméga-6 et dérivés, acide alpha-linolénique ou oméga-3, et dérivés (EPA et DHA que l'on trouve notamment dans les poissons gras, utiles à l'organisme, et particulièrement au fonctionnement du cerveau) ;
 - les acides gras hydrogénés (trans), contenus dans les huiles raffinées et les margarines.

Les principales sources d'acides gras sont les huiles, les graisses animales (du type beurre ou saindoux), les margarines, les viandes et les poissons.

Le conseil du naturopathe



- Privilégiez la consommation d'huiles riches en acides gras mono- et polyinsaturés (oméga-3, 6 et 9). Vous les trouvez dans les huiles vierges, obtenues par première pression à froid. Favorisez l'huile d'olive (riche en oméga-9), les huiles de colza ou de noix (bon rapport oméga-6/9) ;
- Mangez des poissons gras : sardine, maquereau, rouget, saumon, thon. Attention cependant à leur provenance ! Privilégiez les petits poissons qui sont souvent moins pollués et venant d'une filière sûre et éthique (biologique ou assimilée) ;
- Évitez au maximum :
 - la consommation des huiles de tournesol et de soja ;
 - les viandes grasses, difficiles à digérer ;
 - les laitages et les fromages d'origine industrielle qui favorisent le stockage des graisses ;
 - les margarines, riches en oméga-6, en acides gras saturés, en acides gras hydrogénés (acides gras trans).

Tableau 9-1 Composition des huiles les plus courantes.

Huiles et autres matières grasses (en g/100 g)	AG saturés (AGS)	AG monoinsaturés (AGMI)	AG polyinsaturés oméga-6 (OM6)	AG polyinsaturés oméga-3 (OM3)	Rapport oméga-6 / oméga-3
Huile de tournesol	13	22	65	0	-
Huile d'arachide	21	54	25	0	-
Huile de maïs	17	29	53	1	53
Huile de soja	16	20	58	6	9,6

Huile d'olive	15	75	9	1	9
Huile de colza	9	60	22	9	2,4
Huile de noix	11	18	58	13	4,4
Beurre	51	29	2	1	-
Graisse d'oie	28	59	10	1	10

Source : Manuel pratique de nutrition de Jacques Médart (De Boeck, 2009)



Les huiles sont fragiles et rancissent vite, elles se conservent au réfrigérateur et s'utilisent plutôt crues en assaisonnement.

Les protéines

Les protéines sont en quelque sorte nos « matériaux de construction ». Elles sont indispensables pour la fabrication des tissus (muscles, os, organes...), le renouvellement des cellules, le bon fonctionnement des organes, la synthèse des enzymes et des hormones... Elles sont composées de milliers d'acides aminés, dont neuf sont essentiels, ce qui signifie qu'ils doivent être fournis par l'alimentation parce qu'ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme.

On les trouve principalement dans :

- Les viandes et les poissons ;
- Les œufs ;
- Les fromages ;
- Les graines germées ;
- Les graines oléagineuses : amandes, noix, noisettes... ;

- Les céréales ;
- Les légumineuses.

Le conseil du naturopathe



Conseil du
naturopathe

- Variez les sources de protéines ;
- Privilégiez les protéines végétales, les œufs, les viandes blanches et les poissons en quantités raisonnables en restant vigilant sur la provenance des produits ;
- Associez les céréales et les légumineuses pour éviter les carences. En effet, les céréales et les légumineuses n'apportent pas tous les acides aminés essentiels. Les céréales sont déficientes en lysine, les légumineuses en méthionine. Pour éviter les carences, il convient de les combiner ensemble dans un même repas (riz + haricots rouges ; quinoa + pois chiches, par exemple) ;
- Consommez des graines germées.



Attention !

Les viandes rouges

Le terme « viande rouge » comprend tous les types de viande issus des tissus musculaires de mammifère : bœuf, porc, veau, agneau, mouton, cheval et chèvre, mais aussi tous les produits de viande transformée. En 2009 déjà, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) pointait les dangers induits par une consommation quotidienne de viande rouge et de charcuterie ; en 2015, l'Organisation mondiale de la santé le

confirme. La consommation de viande rouge est associée au développement du cancer colorectal, principalement chez l'homme. Il existe également des risques de cancers du pancréas et de la prostate. Le risque augmente avec la quantité consommée et il faut noter que ce n'est pas seulement la viande rouge en elle-même qui est en cause, mais sa cuisson à température élevée (barbecue, cuisson à la poêle), la réaction produisant des molécules chimiques cancérogènes.

*« Montez la première marche avec
foi. Nul besoin de voir tout
l'escalier, montez simplement la
première marche. »*

D^r Martin Luther King Jr.

Les vitamines

On trouve désormais partout, dans les grandes surfaces ou en pharmacie, des rayons entiers de vitamines sous formes de gélules, ampoules, petits flacons... Qu'en est-il de ces vitamines prétendument nécessaires pour notre santé ? À quoi servent-elles et comment les prendre ? Commencez par réformer votre alimentation et recherchez les vitamines et minéraux dans les aliments d'origine biologique.



Les carences en vitamines sont rares si l'alimentation est suffisamment variée. Dans certaines circonstances, il peut être utile de se supplémenter : lorsque l'on n'a pas accès à une alimentation suffisamment vitale (fruits et légumes frais), si l'on pratique un sport à haut niveau, si l'on suit un régime alimentaire particulier (par exemple, sans produits animaux) ou encore si l'on assimile mal certains nutriments. N'hésitez pas à consulter votre

médecin ou votre naturopathe pour faire un point sur vos carences et sur votre alimentation avant d'acheter des compléments parfois onéreux.

Quelle vitamine pour quelle action ?

Les vitamines sont classées en deux catégories : les hydrosolubles, solubles dans l'eau, et les liposolubles, solubles dans les graisses. Les vitamines liposolubles : A, D, E, K, sont stockées dans l'organisme. Les autres vitamines, hydrosolubles, ne sont pas stockées par l'organisme et sont éliminées par les urines en cas d'excès.

La vitamine A (rétinol)

Agit sur : les infections, l'oxydation, la fluidification sanguine, l'acuité visuelle, la santé de la peau (lutte contre l'acné), la chute des cheveux, l'insomnie, l'amaigrissement, la prévention des cancers.

On la trouve dans les huiles de poisson, les végétaux, le beurre, le jaune d'œuf d'origine biologique, les poissons, les légumes de couleurs orange et jaune.

Les vitamines B

Elles sont essentielles pour le métabolisme, et pour le système nerveux en particulier. On en trouve particulièrement dans les bananes, les céréales complètes, les levures alimentaires.

- **B1 (thiamine)**

Agit sur : la stimulation du muscle cardiaque et du système nerveux, catalyseur des hydrates de carbone, efficace sur les douleurs rhumatismales, les sciaticques, les maux de tête, l'impuissance, la stérilité, les troubles de la croissance. On la trouve dans les céréales complètes, le riz complet, dans les

levures alimentaires, les germes de céréales, les œufs biologiques, le pollen et les légumineuses.

- **B2 (riboflavine)**

Agit sur : l'activation de la production des globules rouges, le système immunitaire, la croissance normale pendant la grossesse, les affections de la peau et des muqueuses, la croissance des enfants, la chute des cheveux, la fatigue, les crampes musculaires, les rhumatismes, les torticolis, les lumbagos, les fissures, les crevasses, la stomatite, la séborrhée, l'entérite, la conjonctivite, l'acidose. On la trouve dans les levures, les céréales, les germes, les œufs biologiques, les poissons, les épinards, les asperges, les brocolis.

- **B3 (niacine)**

Agit sur : l'énergie, la digestion, le métabolisme hormonal, la respiration cellulaire, l'insomnie, les troubles mentaux, la circulation, l'acné, le rhume des foins, les gingivites et les inflammations des alvéoles dentaires, les dépressions nerveuses, la neurasthénie, la fatigue, les troubles rétinien et de l'appareil auditif. On la trouve dans les poissons, les levures, les tomates, les champignons et les légumineuses.

- **B5 (acide pantothénique)**

Agit sur : la cicatrisation, la production d'hormones, les troubles hépatiques, les colites, les gastro-entérites, l'eczéma, la chute des cheveux, les cheveux ternes et cassants, les varices et autres troubles des membres inférieurs. On la trouve dans les levures, les farines complètes, les œufs biologiques, les champignons. Elle est souvent utilisée aussi en pommade contre l'eczéma, les ulcérations et les brûlures.

- **B6 (pyridoxine)**

Agit sur : le métabolisme des protéines, l'athérosclérose, la mémoire, l'anémie, les troubles nerveux dus à l'alcoolisme, certaines dépressions, les affections cardio-vasculaires, l'acné, l'artériosclérose, les affections de la peau. On en trouve particulièrement dans les levures, les petits pois, les épinards, les brocolis, le chou et les champignons. Sa carence provoque des troubles de la croissance, une baisse de l'immunité.

- **B8 (vitamine H ou biotine)**

Agit sur : la synthèse des acides gras, la production d'énergie. Sa carence est rare, on en trouve dans le jaune d'œuf biologique, le soja, les lentilles, les céréales, les poissons, les noix, les légumes et les fruits.

- **B9 (acide folique)**

Agit sur : la formation des globules rouges, la croissance et le développement du fœtus. On en trouve dans les légumes verts, les graines, le germe de blé, les levures, le jaune d'œuf biologique.

- **B12 (cyanocobalamine)**

Agit sur : la production des globules rouges, la digestion, le métabolisme des glucides, des lipides et du phosphore, la synthèse des protéines et leur assimilation, le système nerveux, la chute des cheveux. Sa carence peut provoquer une anémie. On la trouve dans les champignons, les crustacés, les poissons, les légumes et les fruits.

- **B15**

Agit sur : le système immunitaire, la prolongation de la vie des cellules, la fatigue physique, elle réduit la dépense du glycogène et diminue le taux d'acide lactique dans les muscles. On la trouve dans le pain complet, la levure de bière et le riz brun.

- **B17**

Elle serait anticancéreuse, mais c'est une vitamine encore peu connue. Elle se trouve dans les noyaux d'abricot, de pêche, de pomme, de cerise, de prune. Elle contient une dose de cyanure qui l'a faite interdire aux États-Unis et en France sous forme de compléments.

La vitamine C (acide ascorbique)

Agit sur : la détoxification, la production de collagène, la guérison des plaies, l'immunité bactérienne, l'oxydation, la production de cortisone, la fixation du fer, le diabète, le système nerveux, les muscles, l'ostéoporose, les maladies dentaires, la tachycardie, les rhumes et les infections.

On la trouve dans les agrumes, le citron, l'argousier, les pommes, les myrtilles, le cassis, les tomates, le persil, la laitue.

La vitamine D (calciférol)

Agit sur : la prévention des maladies cardio-vasculaires, les crampes, la construction des os, le métabolisme du calcium, le rachitisme osseux, l'ostéoporose.

On en trouve dans le beurre frais, les huiles de foie de morue, de flétan, de poissons en général (D3), les champignons, le beurre, les céréales (D2). Le soleil permet à la peau de synthétiser cette vitamine essentielle (plus d'informations sur le soleil et la vitamine D au [chapitre 6](#)).

La vitamine E (tocophérol)

Agit sur : l'oxydation, la guérison des plaies, la fertilité, la sexualité, l'assimilation des vitamines A, D et C, les douleurs musculaires, les rougeurs de la peau, la prévention des cancers, tonique général.

On en trouve dans les céréales complètes, les noix et fruits oléagineux, les graines de céréales, le soja, les œufs bio, le miel, les huiles végétales, le beurre, les légumes à feuilles vertes.

La vitamine K

Agit sur : la coagulation sanguine.

On en trouve dans les épinards, les céréales, le jaune d'œuf biologique.

La vitamine P

Agit sur : la régulation de la perméabilité des petits vaisseaux, l'insuffisance hépatique, les verrues.

On la trouve dans les amandes, les chicorées.

Connaître les minéraux et les oligoéléments

Les minéraux sont présents en quantité importante dans l'organisme, contrairement aux oligoéléments qui, eux, sont en petite quantité. Les deux sont indispensables au transport des glucides, lipides, vitamines et protéines. Comme pour les vitamines, une bonne alimentation garantit des apports réguliers et suffisants.

CALCIUM Agit sur la constitution du squelette, le rythme cardiaque, le système nerveux, la coagulation du sang, les crampes. <p>ON EN TROUVE DANS</p>	MAGNESIUM Agit sur l'équilibre musculaire (contraction, relâchement) les tremblements, les spasmes, la tachycardie, la pression artérielle. <p>ON EN TROUVE DANS</p>	POTASSIUM Agit sur l'énergie générale, la tachycardie, la tonification du muscle cardiaque, les diarrhées, la constipation. <p>ON EN TROUVE DANS</p>	SILLICIUM Agit sur l'équilibre osseux, les douleurs articulaires, la fatigue, les rhumatismes, la chute de cheveux, le vieillissement cutané. <p>ON EN TROUVE DANS</p> Argile
SODIUM Agit sur la régulation des liquides, la production des sucs gastriques, l'appétit, la musculature. <p>ON EN TROUVE DANS</p>	FER Agit sur la production d'hémoglobine, l'augmentation du système immunitaire, le fonctionnement musculaire, la croissance. <p>ON EN TROUVE DANS</p> Cresson Endives Oléagineux	CUIVRE Agit sur la résistance des parois artérielles, la production d'hémoglobine, les infections, l'énergie générale. <p>ON EN TROUVE DANS</p>	Algues Poisson Choux Blé Épinards Avocat Fèves Pample-mousse Amandes Noisettes Abricot Crustacés Chocolat Fruit/légumes

Mémo : ce qu'il faut éviter

Si nous sommes tous différents (nous n'avons ni les mêmes besoins, ni les mêmes réactions face à l'alimentation), il y a cependant quelques règles de base à respecter et des maladrresses à éviter en priorité.

Les aliments pauvres en nutriments



Attention !

Pour éviter les carences, notre alimentation devrait être composée à 80 % de produits végétaux non dénaturés et de saison, à 20 % de produits ou sous-produits animaux (pouvant être remplacés par les végétariens dans une moindre mesure). Ces produits devraient être

idéalement achetés sur les marchés locaux, à des producteurs biologiques.

Les mauvais sucres, le mauvais gras

Tous les sucres blancs, les farines blanches, les sodas et les produits industrialisés auxquels on a ajouté des ingrédients sucrés cachés.

Les mélanges compliqués

Un apéritif avec chips suivi d'une entrée, d'un plat un peu lourd, de fromage et d'un dessert sucré, c'est compliqué ! Retenez que le système digestif aime la simplicité.

Les aliments se battent dans le tube digestif. Aujourd'hui, on mélange les protéines, les amidons, et on rajoute du gras et du sucré en fin de repas. On arrose le tout d'un peu d'alcool et d'un café. Une belle tambouille qui fabrique des fermentations et des lourdeurs. Nous passons alors des heures à digérer, et si le corps n'y arrive pas, hop !, il vidange tout et provoque une diarrhée. Nous épuisons notre organisme sans même nous en rendre compte.



À retenir !

Il faut comprendre que :

- **Les protéines** (viande, poisson, œufs, oléagineux...) se digèrent dans l'estomac dans un milieu acide ;
- **Les glucides** (amidon : céréales, pain, pâtes, riz, pommes de terre, etc.) commencent déjà à être digérés dans la bouche, d'où l'importance de bien mastiquer et de bien saliver. Le reste du travail se fait au début de l'intestin grêle, après le passage dans l'estomac ;

- **Les graisses** sont aussi dégradées dans l'intestin.

Ces groupes d'aliments sont digérés en différents lieux et nécessitent plus ou moins de temps. Lorsqu'ils sont mélangés, le corps travaille à séparer les molécules avant de les digérer. Pendant ce temps, des ballonnements, des lourdeurs, des gaz, et on développe des irritations. Le risque étant une inflammation chronique et l'installation d'intolérances alimentaires.

Le conseil du naturopathe

Votre naturopathe vous proposera peut-être de passer à une alimentation dissociée (voir [chapitre 12](#)) sur une durée donnée pour reposer votre intestin. Afin de réduire les temps de digestion, il faut séparer au maximum, lors des repas, les protéines et les amidons. Ce qui signifie, par exemple : déjeuner de protéines (viande maigre, poissons, œufs, légumineuses...) avec des légumes et dîner d'amidons (pâtes, riz, pain...) avec des légumes. Si ce régime alimentaire n'est pas conseillé sur une longue période car il peut entraîner des carences d'assimilation, il est intéressant de garder certaines composantes en tête lorsque l'on prépare ses repas pour faciliter sa digestion (80 % de protéines et 20 % d'amidons, ou le contraire, sera mieux que 50-50).



Conseil du
naturopathe

- Consommez les fruits en dehors des repas ;
- Évitez le sucre en dessert, préférez craquer pour une touche sucrée vers 17 heures ;
- Le midi, mélangez 25 % de protéines et 75 % d'amidons avec des légumes (ou le contraire). Inversez le soir. Le mélange sera plus facile à assimiler qu'à 50-50 % ;
- Ne mélangez pas le miel, il se consomme plutôt seul ou dans une boisson chaude (ajoutez-le lorsqu'elle a un peu refroidi).

Le grignotage

Le non-stop alimentaire ne permet pas à l'estomac de se vider complètement. À long terme, les enzymes s'épuisent et le système digestif s'affaiblit, vous digérez moins bien et vous risquez l'inflammation.

Les laitages



Attention !

Les produits laitiers de vache sont à éviter, et à proscrire si vous le pouvez !

Pour plusieurs raisons, dont voici les principales :

- Pour des raisons de conservation, le lait est homogénéisé, chauffé à haute température ou encore pasteurisé : il est rendu moins digeste et perd aussi ses bienfaits !
- Les bébés ont une enzyme qui leur permet de digérer le lait, la lactase, qui décroît progressivement après l'âge de 2 ans... parce que nous n'en avons plus autant besoin ;
- Les protéines du lait sont allergisantes ; si elles sont mal digérées, elles traversent la muqueuse intestinale et entraînent une réponse immunitaire ;
- Les vaches, afin de fournir du lait toute l'année, sont soumises à des traitements hormonaux lourds. Elles donnent ensuite du lait riche en facteurs de croissance, affectant nos propres systèmes glandulaire et hormonal. Elles sont également soumises à des traitements antibiotiques pour résister aux infections et continuer à donner toujours plus de lait, autant de molécules toxiques qui finissent dans les bouteilles de lait et les produits à base de lait.

Leur consommation excessive, sous forme de lait, mais aussi de yaourts, de fromages, de beurre, est dangereuse. Les produits

laitiers favorisent l'apparition d'affections cutanées, de mucosités, de réactions immunitaires, d'obésité, de diabète, de pathologies rhumatismales, de pathologies infectieuses chroniques et bien d'autres.



Le saviez-vous

Si vous êtes adepte du lait mais que vous avez des problèmes de santé, arrêtez quelques semaines et voyez comment vous vous sentez ! Si vous souhaitez reprendre ensuite de temps en temps, choisissez impérativement un produit laitier biologique, plutôt cru et consommez-en une petite quantité.

Où trouver du calcium biodisponible pour le corps ?

- Dans les légumes (choux, persil, brocoli, haricots...) ;
- Dans les algues ;
- Dans les oléagineux, particulièrement le sésame ;
- Dans les fruits séchés ;
- Dans les légumineuses ;
- Dans les céréales (teneur démultipliée si elles sont germées) ;
- Dans les crustacés et les mollusques.

Quelques facteurs favorisent l'assimilation du calcium : l'acidité intestinale, la consommation de protéines, la présence en quantité suffisante de vitamine D, de vitamine C et de phosphore.

Le sel

La consommation excessive de sel est une mauvaise habitude, responsable de plusieurs dizaines de milliers d'accidents cardiovasculaires chaque année. Il s'attaque aux tissus internes, en leur faisant perdre leur élasticité naturelle. Il provoque également de la rétention d'eau et un dessèchement des tissus qui peut accélérer le vieillissement de la peau (au même titre que le soleil ou la cigarette). Évitez les plats préparés qui en sont saturés, salez moins et adoptez les algues en paillettes, le tamari, le sel aux légumes, et le gomasio (délicieux sel au sésame) !

Le soja

De nombreuses études dénoncent depuis quelques années l'implication du soja dans certaines maladies auto-immunes. Son action œstrogénique se substituant aux hormones naturelles, il n'est pas recommandé d'en consommer souvent.

Les additifs alimentaires

Dans une journée normale comprenant un petit déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner, nous pouvons facilement retrouver plus de 100 additifs alimentaires dans nos assiettes ! Et, à moins de s'y connaître, il est difficile de faire la différence entre les lettres et les mots en petits caractères sur les listes d'ingrédients. Arômes, exhausteurs de goût, conservateurs, gélifiants, épaississants, émulsifiants... ils sont partout dans les produits préparés, pour les rendre plus attirants, plus savoureux mais aussi plus addictifs.

Pour approfondir le sujet : lire *Les Additifs alimentaires* de Marie-Laure André (Jouvence, 2013).



Le saviez-vous

Il existe plus de 300 ajouts utilisés dans l'Union européenne. On les reconnaît sur les étiquettes par leurs noms ou leurs codes « E » suivis de chiffres selon leurs rôles.

Certains additifs apportent des bénéfices, comme celui de la conservation ou de la protection des aliments face aux bactéries pathogènes responsables des infections alimentaires, tandis que d'autres n'apportent des modifications que purement esthétiques, comme les colorants. La majorité des additifs alimentaires se révèlent inoffensifs lors de leurs évaluations toxicologiques, études après lesquelles chacun se voit attribuer une dose maximale en milligrammes par kilo de poids corporel et par jour, dose journalière admissible (DJA en mg/kg/jour). L'inquiétude concerne les interactions entre les produits chimiques consommés dans une même journée et le réalisme de la dose maximale, qui ne tient pas compte de la capacité de chacun à un niveau strictement personnel. L'utilisation de ces produits de synthèse encore est relativement récente et leurs risques sont

Les consciences alimentaires s'éveillent

En cette période d'abondance, où nous avons tout ce qu'il faut pour bien manger et plus encore, il est important de nourrir nos réflexions de sources critiques et constructives pour faire avancer l'industrie alimentaire.

En Europe, Foodwatch est à suivre. Cette organisation non lucrative née en 2002 est entièrement financée par des cotisations et des dons qui lui permettent de :

- Réaliser des recherches et des analyses indépendantes ;
- Informer les consommateurs ;
- Dévoiler les cas de publicités mensongères et faire retirer des produits de la vente si nécessaire (en 2015, ils ont fait retirer des yaourts des rayons et modifier plusieurs étiquetages frauduleux) ;

- Faire des propositions de loi pour faire évoluer la sécurité agroalimentaire.

www.foodwatch.org

probablement loin d'avoir été tous révélés. Dans le doute, la meilleure méthode est encore de manger des aliments frais et bruts !



Le saviez-vous

En Europe, c'est l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) qui est chargée de faire l'expertise de tous les nouveaux additifs. De nombreux additifs utilisés depuis longtemps n'ont pas été réévalués... Une nouvelle réglementation devrait voir le jour d'ici 2020 afin d'y remédier.

Une alimentation biologique

La naturopathie recommande d'utiliser des produits issus de la culture biologique, avec des aliments non dénaturés par la chaleur ou la chimie.

Le bio a de beaux jours devant lui



Le saviez-vous

La demande pour les produits naturels est de plus en plus forte. D'après le baromètre de l'agence BIO/CSA de janvier 2015, près de 9 Français sur 10 ont consommé occasionnellement du bio en 2014, et 6 Français sur 10 régulièrement. Le label AB (agriculture biologique) inclut les produits d'agriculture et d'élevage. Des cahiers des charges très précis doivent être respectés, la mention n'est accordée qu'après des contrôles très stricts, effectués régulièrement par un organisme agréé. Les principales exigences sont l'interdiction des désherbants, pesticides, insecticides, remplacés par des moyens naturels comme les insectes prédateurs, l'interdiction des produits

chimiques de synthèse, remplacés par des engrais verts ou du fumier de ferme, la rotation des cultures avec changement de la plante cultivée tous les deux ans. Pour l'élevage, on trouve aussi l'interdiction de la claustration des animaux, une nourriture majoritairement biologique et une limitation stricte des antibiotiques.

Les limites du bio

Les aliments biologiques ne sont pas parfaits et la pollution ne s'arrête pas à la clôture du champ voisin, polluants et pesticides sont volatiles et sont emportés par les vents. Cependant, la production biologique conserve plusieurs avantages majeurs : fournir des aliments corrects pour la santé car plus riches en vitamines et en minéraux, souvent savoureux et dépourvus d'OGM, et respecter l'environnement, seule façon de préserver les sols pour les futures générations.

Les idées reçues sur le bio

Si c'est bio, c'est bon pour moi

Faux ! Tout ce qui est bio n'est pas bon pour la santé et manger bio ne signifie pas nécessairement manger sain. Il n'est pas rare de reproduire les mêmes erreurs alimentaires qu'avec de la nourriture non bio. Une pizza, par exemple, contiendra une grande quantité de gras, qu'elle soit bio ou pas. De même que l'alcool et ses effets néfastes ne disparaissent pas parce que l'étiquette porte le label bio !

Si c'est bio, c'est forcément plus cher

Vrai et faux. Si les viandes et poissons sont généralement plus chers, les fruits et les légumes s'en sortent bien. Lorsque l'on

décide de prendre soin de soi, c'est toute une réforme alimentaire que l'on met en place. Aussi, il n'est pas rare que l'on dépense plus au début, pour découvrir de nouvelles saveurs et parce que l'on cherche souvent à retrouver nos habitudes avec les mêmes plats en bio. Il y a un ajustement qui se fait et le porte-monnaie retrouve son équilibre, n'hésitez pas à demander des conseils à votre naturopathe, à consulter des livres de recettes et des sites Internet spécialisés.

Avec des prix qui ne cessent de baisser grâce à la production croissante et à la demande des consommateurs, la question du prix des aliments biologiques ne sera bientôt plus posée. De toute façon, manger bio ne coûte pas résolument plus cher lorsque l'on mange... différemment. C'est seulement lorsque l'on commence une vraie démarche vers une révision de son mode alimentaire que l'on s'aperçoit que les produits de base ne sont pas plus chers que leurs équivalents conventionnels. Si l'on décide de passer au bio tout en continuant à consommer des plats préparés, beaucoup de viandes, des gâteaux et des sodas, la note sera salée ! Au contraire si l'on décide de modifier son mode alimentaire en intégrant plus de légumes et de protéines végétales, avec moins de grignotages, on fait même des économies.



Le label bio coûte cher aux producteurs qui souhaitent obtenir la fameuse mention AB (et tous les autres, que vous pouvez retrouver en annexe), ils doivent remplir un certain nombre de normes et solliciter des organismes payants. Ces démarches ont principalement pour objectif de leur permettre d'intégrer des circuits de diffusion pour leurs produits. Vous pouvez également faire le choix de vous renseigner localement auprès de producteurs près de chez vous : vous découvrirez qu'il y a plus de produits non labellisés bio mais cependant cultivés sans produits chimiques et dans le respect de la terre.

Le bio, ça ne fait pas grossir

Faux. Ce serait bien, n'est-ce pas ? Il n'y a pas moins de tentations dans les boutiques bio, qui proposent leur lot de gâteaux, biscuits

et autres gourmandises. Prenons deux paquets de biscuits : bio et non bio ; si vous choisissez le bio, la farine n'aura pas été blanchie avec des produits chimiques, le sucre sera sûrement présent en moins grande quantité et il sera plutôt brun que blanc. Plus digeste donc, et avec plus de nutriments, vous en mangerez peut-être moins ?

Faire le choix du bio, c'est une philosophie de vie, pour soi-même, ses proches et pour la planète. C'est faire le choix de consommer mieux, tout simplement. Pour aller plus loin, apprenez à reconnaître les différents labels, et retrouvez l'ensemble des labels bio que nous avons sélectionnés pour vous en annexe.



À retenir !

Il n'existe pas de législation européenne unique, plusieurs labels biologiques cohabitent donc avec leur propre cahier des charges, donnant lieu à des certifications réalisées par des organismes indépendants et reconnus. Ils sont une garantie sérieuse de la qualité des produits grâce à l'exigence de leurs cahiers des charges.

Que penser du bio industriel ?

Les industriels de la filière alimentaire se sont mis au bio, on ne peut plus passer à côté des rayons qui gagnent du terrain d'année en année dans les grandes surfaces ! Les marques de distributeurs en profitent pour proposer des prix défiant ceux des boutiques et des marchés spécialisés en bio. Seulement, dans ces rayons, on trouve beaucoup de plats préparés, de biscuits et de produits sous vide... qui ne sont pas des produits sains même s'ils sont bio.



Conseil du
naturopathe

Dans une optique d'équilibre alimentaire, apprenez à cuisiner avec un maximum de produits frais et non transformés, qui ont encore un fort potentiel vital. Choisissez de préférence des circuits courts, et pour les produits frais, évitez les étalages où les produits restent pendant des jours sous la lumière artificielle.

Les pièges du marketing

Méfiez-vous des allégations santé des produits courants : une pâte à tartiner riche en sucres et en graisses saturées ne donne pas de l'énergie pour toute la journée, elle aura plutôt tendance à fatiguer le corps et à favoriser l'obésité. Tout comme un yaourt crémeux ne vous permettra pas d'avoir une plus jolie peau, *a contrario*, il risque de provoquer des réactions du type acné.

Le problème de (tous) les produits industriels

Plusieurs ouvrages sortis récemment, avec en tête celui de Christophe Brusset, *Vous êtes fous d'avaler ça !* (Flammarion, 2015), révèlent les dessous de la machinerie agroalimentaire. D'anciens industriels expliquent qu'il est monnaie courante de dissimuler des produits dévitalisés, pourris ou avariés dans des plats préparés joliment emballés. La course au profit pousse les industriels à choisir les matières premières les moins chères, quitte à recourir à des subterfuges risqués pour notre santé. Les produits subissent des transformations technologiques drastiques avant d'être enrichis en sucre, en matières grasses, en sel, et parfois en minéraux et en vitamines puisqu'ils ont tout perdu.

- Soyez vigilant, ne croyez pas le bio sur parole et ne faites pas confiance aux labels créés de toutes pièces par les marques elles-mêmes.
- Méfiez-vous des premiers prix, si ce n'est pas cher, il y a sûrement une raison !
- Privilégiez les produits non transformés et préparez vous-même vos plats à partir de produits frais.

Deux conseils simples pour faire votre choix dans les rayons lorsque cela devient trop compliqué :



- Si les listes d'ingrédients des produits sont trop longues ou comportent des éléments que vous ne comprenez pas, reposez-les ;
- Demandez-vous si ce type de produit existait à l'époque de vos grands-parents. S'ils sont apparus bien longtemps après leur naissance, reposez-les également.



Les ingrédients sont toujours inscrits par ordre décroissant sur les étiquettes des produits : les premiers ingrédients sont ceux qui sont majoritairement présents dans le produit. Si le premier ingrédient est le sucre, reposez-le !

Les bons réflexes

*« Diminuez donc les désirs, c'est
comme si vous augmentiez les
forces. »*

Jean-Jacques Rousseau

Bien manger, c'est aussi apprendre à ne pas se soumettre à ses pulsions alimentaires. Manger trop, manger gras ou sucré, ne pas respecter les temps de digestion épuisent nos réserves d'énergie.

Les bonnes quantités

Savoir se nourrir de simplicité suppose de commencer par connaître ses capacités et de les respecter. Il se trouve que tout aliment est toxique ; au-delà d'une certaine quantité, il provoquera une réaction inflammatoire et délétère.

Améliorez vos habitudes alimentaires



Il vaut mieux corriger une mauvaise habitude (boire des sodas à chaque repas) que d'essayer d'en inculquer une nouvelle (manger 1 kilo de brocolis par semaine) !

Prenez le temps de manger et de mâcher. En famille, prenez le temps d'un vrai moment à table pour discuter et échanger. Seul, sachez déconnecter et véritablement profiter de votre repas, en étant tout à ce que vous faites.

Quand manger

Savez-vous quand il est temps de manger pour votre corps ? La sensation organique de faim ne correspond malheureusement pas toujours à une vraie faim, celle qui provient de vos cellules. Très souvent, la sensation de faim est due à une excitation sensorielle (l'odeur ou la vue d'un plat, des bruits dans la cuisine...), mais ne coïncide pas avec vos besoins nutritifs. Pour retrouver votre instinct de faim, faites l'effort, durant quelques jours, d'observer les réflexes conditionnés par vos habitudes. Et si vous n'avez pas faim, sautez le repas et emportez un fruit pour plus tard.

Oubliez ce que vous pensez savoir sur les repas, « on dit que » le petit déjeuner est le plus important de la journée, qu'il faut faire trois repas par jour et manger léger le soir. Hormis le grignotage néfaste, vérité partagée par les naturopathes, tout le reste dépend beaucoup de votre tempérament, de votre rythme et de vos capacités digestives propres. Certains n'ont besoin que de deux repas par jour, alors que, pour d'autres, quatre petits repas seront préférables. Ceux qui mangent bien le soir, un repas en quantité suffisante et acceptable pour leur organisme, n'auront pas forcément faim le matin... Ceux qui mangent peu le midi auront besoin d'un vrai dîner de qualité, préparé dans la joie et partagé en famille.

Mangez, chaque fois que c'est possible, quand vous avez *vraiment* faim et arrêtez-vous avant d'avoir le sentiment d'être « plein ».



Si vous avez une maladie aiguë (la grippe, un rhume, une angine...) et que vous n'avez pas faim, c'est normal. Votre corps utilise toute son énergie en vue de son autoguérison. Si vous mangez, il devra diviser son énergie entre la digestion (prioritaire) et la guérison, qui se trouvera alors repoussée. Si vous avez faim, privilégiez les fruits et les légumes, faciles à digérer.

Cuisinez, informez-vous et soyez curieux

*« Il n'est pas bon signe de santé
d'être adapté à une société
malade. »*

Jiddu Krishnamurti

Doit-on condamner sans appel tous les petits plaisirs ?

Café, thé, maté, alcools, cacao... sont autant de stimulants qui, lorsqu'ils sont pris en excès, favorisent les perturbations dans le corps. Mais le corps possède des facultés d'adaptation exceptionnelles face à ces petites habitudes acquises et certains organismes peuvent vivre avec très longtemps sans pour autant être fragilisés.

Vous ne souffrez d'aucune affection particulière

Si le stimulant est utilisé depuis peu de temps, essayez de ne pas en faire une habitude. Si vous y êtes attaché, choisissez toujours des produits de bonne qualité, que vous prendrez en petite quantité : un très bon café par jour, réalisé dans les

règles de l'art plutôt que cinq cafés dans la journée, saturés de produits toxiques et emballés dans des capsules en plastique.

Vous avez un problème de santé, chronique ou dégénératif

Il faut comprendre que l'utilisation de produits excitants sous-entend forcément qu'il y a un produit toxique pour l'organisme. Si le produit était atoxique, il ne déclencherait pas de processus de défense, comme l'accélération de la circulation, la montée d'adrénaline et la surexcitation nerveuse, permettant d'accéder à la légère euphorie recherchée par sa consommation.

Dans le cas d'un stimulant occasionnel, essayez de le supprimer totalement pour ne pas stresser le corps déjà en situation d'affaiblissement. Dans le cas d'un stimulant auquel vous êtes déjà attaché, vous risquez de rencontrer des difficultés à changer votre métabolisme marqué par des années de prises de stimulants. Faites-vous accompagner, ne supprimez pas drastiquement tous les stimulants sans les remplacer par des éléments qui vous font autant plaisir ! L'objectif n'est pas de déprimer votre organisme à cause du manque, mais de supprimer les blocages pouvant empêcher la guérison.

Soyez un peu rebelle ! En matière d'alimentation santé, il n'y a pas de *recettes-miracles-qui marchent-à-tous-les-coups*. Il faut prendre le temps, et si vous en avez peu, essayez d'en trouver quand même... On dispose tous du même temps dans la journée, alors pourquoi certains arrivent-ils à avoir des produits frais et sains au quotidien à la maison ? Tout est question de priorités et d'organisation.

Ajoutez des épices et des aromates !

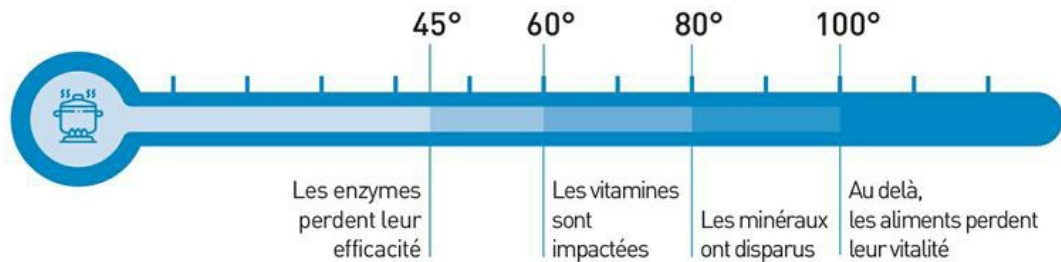
Manger sain, c'est aussi manger coloré, épicé et aromatisé. N'hésitez pas à pimenter vos plats, et à profiter de tous les avantages gourmands des herbes et épices :

- **Le basilic** : anti-inflammatoire, antioxydant, excellente source de vitamine K, de calcium, de magnésium, de vitamine C et de manganèse.
- **La cannelle** : antioxydante, aide à la stabilisation du taux de sucre, anti-inflammatoire, antibactérienne, antifongique.
- **Le clou de girofle** : antiseptique, germicide.
- **Le cumin** : antioxydant, particulièrement bon pour la digestion.
- **Le romarin** : anti-inflammatoire, améliore la concentration, décongestionne, renforce le système immunitaire.
- **L'ail** : antibactérien, antifongique, antiviral, anticholestérol, anticancer.
- **Le curcuma** : anti-inflammatoire puissant, antioxydant, anticancer.
- **Le gingembre** : antioxydant, efficace sur la nausée et les vomissements, antiviral et anti-inflammatoire, apaisant pour la gorge.
- **L'origan** : antibactérien, antifongique, antiviral, soulage l'inflammation, les allergies, les maux de tête et les douleurs.
- **Le thym** : anti-inflammatoire, décongestionnant, soulage les gastrites, les indigestions et les coliques.

- ... et bien plus encore !

Adoptez la bonne cuisson

Plus la température de cuisson des aliments est élevée, plus la destruction des nutriments est importante :



Au contact de la chaleur, les protéines, les lipides et les glucides se transforment et adoptent des formes difficiles à gérer pour le corps.



Le saviez-vous

Les bons gras aussi brûlent en cuisine ! L'huile d'olive de première pression à froid supporte les hautes températures (poêle et wok), mais pas les fritures, tandis que l'huile de coco tient bien les hautes températures et les fritures. Le beurre cru peut se faire fondre sur des légumes cuits vapeur dans l'assiette, mais seul un beurre clarifié (ghee) peut supporter sans brûler les hautes températures.

Les bons outils pour cuisiner

Acheter des aliments naturels biologiques et d'une grande vitalité, c'est bien, ne pas perdre leurs bienfaits en les préparant, c'est mieux ! Voici une sélection pour équiper progressivement votre cuisine.

Une brosse à légumes et un économe

La peau des légumes et des fruits contient une partie des vitamines, fibres et autres éléments antioxydants des légumes. Une brosse, choisie de préférence en poils souples et naturels, comme la fibre de coco, nettoiera les germes et les bactéries en conservant tous les bienfaits. Si vos fruits et légumes ne sont pas d'origine biologique, ôtez leur peau avec un économe !

Prix : 5 euros chacun.

Une mandoline réglable

Très pratique pour préparer les légumes crus et les détailler en tranches. Achetez-la de préférence en acier inoxydable, avec plusieurs lames pour obtenir plusieurs épaisseurs.

Prix : à partir de 20 euros.

Une râpe

Idéale pour les légumes avec une cellulose dure comme les betteraves crues.

Prix : à partir de 10 euros.

Un germoir

Faire germer ses graines, c'est un véritable plaisir de l'alimentation vivante ! Préférez le germoir en verre. Il existe des modèles basiques très pratiques pour commencer, vendus avec plusieurs sachets de graines différents. Pour les plus passionnés, vous trouverez des germoirs à plusieurs étages qui sont entièrement automatisés.

Prix : à partir de 12 euros.

Un appareil à laits végétaux

Faites tremper au moins 12 heures vos amandes, votre avoine, votre sésame ou vos noisettes... ajoutez de l'eau dans cet appareil électrique, et en 10 minutes, vous avez un lait végétal frais et prêt !

Prix : à partir de 100 euros.

Vous pouvez également mixer vos oléagineux et céréales préalablement réhydratés et filtrer le lait à travers une étamine ou un sac à lait réutilisable.

Prix : 10 euros chacun.

Un déshydrateur

Le déshydrateur alimentaire est un appareil électrique qui chauffe et fait circuler de l'air dans une cage fermée. On peut y faire sécher des fruits ou des légumes, mais on peut aussi préparer des crackers, des fonds de tartes, etc. L'intérêt est nutritionnel : puisque la chaleur est faible, les enzymes et les vitamines sont conservées !

Prix : à partir de 50 euros.

Un extracteur

L'extracteur de jus entraîne les fruits et légumes dans des rouleaux broyeurs et en extrait le jus avec une vitesse de rotation très lente. Celui-ci passe ensuite dans un tamis pour laisser de côté les fibres, récoltées à part. La vitesse de rotation est faible, elle permet de ne pas trop chauffer la matière et de conserver toutes les substances nutritives.

Prix : à partir de 300 euros.

Les meilleurs : Versapers, Kuvings, Hurom, Vitaleo, Angel.

Un blender

Le blender est multifonctionnel. Il permet de réaliser des smoothies (avec les fibres), des soupes, des sorbets, des milkshakes et de broyer des aliments secs, comme les graines, les noix, les noisettes, les amandes, etc. Il n'y aura aucune perte de matière, les fibres mixées restent présentes.

Prix : à partir de 35 euros.

Un panier en bambou

Système D pour éviter d'acheter un autocuiseur ! Le panier en bambou est idéal pour faire cuire les poissons, les légumes et même le riz à la vapeur douce.

Prix : à partir de 12 euros.

Un cuit-vapeur

La cuisson à la vapeur douce est un compromis idéal qui permet de cuire les aliments pour faciliter leur digestion, tout en conservant leur aspect, leur saveur, et une grande partie de leurs nutriments.

Prix : à partir de 80 euros.

Les meilleurs : Vapok, Dejelin, Vapeurdôme, Vitaliseur de Marion.

Des poêles et casseroles saines

Exit, les antiadhésifs du type Teflon et toutes les poêles et casseroles rayées ! Remplacez progressivement votre batterie de cuisine par des appareils :

- Recouverts de céramique ;
- En inox, alliage de nickel, d'acier et de chrome ;
- En fonte naturelle, mariage de fer et de carbone ;

- En pierre ;
- En terre cuite (tagine).

« La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information. »

Albert Einstein

Les superaliments

Ils sont riches en nutriments et faciles à adopter au quotidien. Le terme « superaliment » sous-entend que certains aliments ont la capacité de répondre de façon optimale à nos besoins alimentaires. Leurs fortes teneurs en vitamines, protéines, antioxydants et autres principes actifs traditionnels sont idéales pour combler les carences lorsqu'ils sont utilisés au bon moment. Après votre réforme alimentaire et avant de prendre des compléments, ajoutez-les régulièrement à vos repas !

Les produits de la ruche

- **Le pollen frais** : riche en protéines et en glucides, en vitamines A, B, C, D, E, oligoéléments et phytohormones, il a un effet sur la flore intestinale et le dynamisme. À éviter en cas de cancers hormono-dépendants.
- **La propolis** : antibiotique naturel, antiseptique, cicatrisante, régénératrice, elle est utile en cas d'infections (troubles ORL, gastro-entérites...).
- **La gelée royale** : riche en vitamines A et B et en minéraux, ainsi qu'en enzymes, elle améliore la vitalité et l'état général. Consommez-la pure (1 gramme par jour).
- **Les différents miels** :

- D'agrumes (sédatif) ;
- De lavande, de thym (cicatrisants) ;
- De bruyère (anti-rhumatismal, diurétique) ;
- D'acacia (anti-inflammatoire) ;
- Etc.



Attention !

Il existe beaucoup de « faux miels » dans les rayons des grands magasins, récoltés trop tôt, transformés, chauffés, coupés avec du sirop de glucose et de l'eau. Ceux-là ont perdu tous leurs bienfaits et risquent même de vous intoxiquer ! Préférez le bio ou les producteurs locaux qui préparent un miel traditionnel, la mention « récolté et mis en pot par l'apiculteur » est un gage de qualité. Et choisissez les pots en verre !

Les algues

- **La chlorelle** : algue douce très riche en chlorophylle, détoxifiante et purifiante. Dans le cadre d'une détoxification, elle draine et désintoxique en éliminant par la voie rénale, l'exercice physique et la transpiration ;
- **La spiruline** : micro-algue extrêmement riche en chlorophylle et en nutriments (protéines, calcium, phosphore, potassium, caroténoïdes, vitamines E, B), elle est recommandée en cas de fatigue et de carences.



Attention !

Restez à l'écoute des réactions de votre corps, certains organismes rencontrent des troubles digestifs inconfortables au contact des algues. Que vous les ajoutiez sous forme de poudre dans un jus ou que vous privilégiez les compléments alimentaires, commencez par une petite dose que vous augmenterez progressivement.

Les superfruits

Baies de goji, açai, mulberries, camu-camu, cranberries, argousier, aronia, acérola... les superfruits sont partout dans les magasins bio, en jus, ou séchés dans les mélanges pour accompagner les fruits secs et les oléagineux. Baies riches en vitamine C et en antioxydants, elles regorgent de bienfaits qui permettent de combler certaines carences. Prenez l'habitude d'en ajouter à votre petit déjeuner, ou de les consommer en collation dans la matinée, elles sont d'excellents compléments nutritionnels à une alimentation composée de fruits et légumes « courants ».

Les graines germées

Vrai concentré d'énergie, riches en vitamines et en enzymes, ces graines de légumineuses, de céréales, de légumes ou d'oléagineux sont rendues plus digestes grâce au processus de germination. Pensez à les rincer avant toute utilisation. Si vous débutez, sachez que certaines sont plus douces que d'autres, commencez par exemple par les graines d'alfalfa.

Le jus d'herbe

Réalisé à partir de jeunes pousses de blé ou d'orge, on le trouve déshydraté, à diluer dans un verre d'eau, de préférence le matin. Grand purificateur grâce à sa concentration de chlorophylle, il alcalinise le terrain.

Découvrez aussi les bienfaits du cacao cru, de la caroube, de la griffe du chat, du guarana, de la klamath, du nopal, de la maca, de l'urucum...

DANS CE CHAPITRE

Les restrictions alimentaires, qu'est-ce que c'est ?

•

Les monodiètes

•

Les cures de jus

•

Les jeûnes

Chapitre 10

Les restrictions alimentaires

En médecine allopathique, on aura plutôt tendance à se nourrir « pour ne pas perdre de force », tandis que la médecine naturelle préférera mettre le corps au repos digestif pour laisser le temps au corps de se réparer. Réduire l'alimentation est un facteur primordial en naturopathie, dès lors que l'on comprend qu'une mauvaise alimentation entraîne systématiquement des dysfonctionnements.

Restrictions alimentaires :

quésaco ?

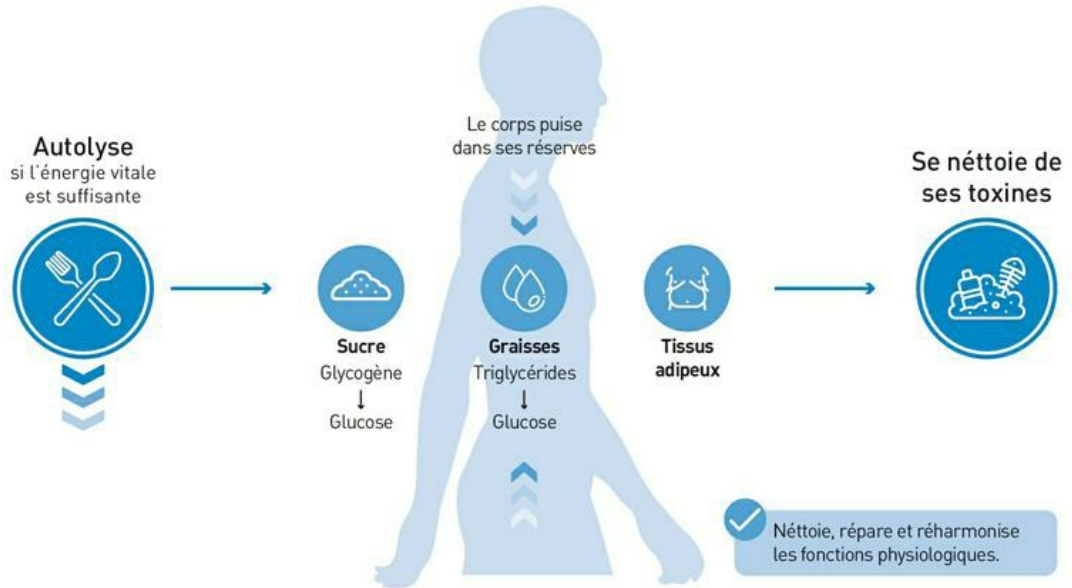
« Pas plus qu'il ne suffit de mettre des meubles propres dans une maison sale pour qu'elle soit habitable mais qu'il faut aussi la nettoyer, il ne suffit pas de donner à notre corps les aliments que la nature a prévus pour son système digestif, il faut également nettoyer ses humeurs. » D^r Vicini

La diététique de la restriction alimentaire consiste à réduire l'alimentation en dessous du seuil des besoins nutritifs quotidiens afin de mettre l'organisme en carence. Il est alors obligé de « vivre sur lui-même » en puisant dans ses réserves.

Comprendre l'autolyse



Méthode naturelle pour nettoyer le corps de ses toxines, l'autolyse est la capacité d'un organisme vivant à vivre sur ses propres réserves pour procéder au nettoyage, à la réparation et à la réharmonisation de ses fonctions physiologiques. Elle intervient si l'énergie vitale est suffisante ; on prendra donc soin d'adapter les cures en fonction de son état de santé. En premier lieu, le corps puise dans ses réserves de sucre, en transformant le glycogène du foie en glucose, puis en déstockant les graisses, il transforme alors les triglycérides en glucose. Il puise enfin dans les tissus adipeux de réserve, il s'autonourrit pour continuer à satisfaire les besoins du physiologique.



L'organisme puise ensuite dans les déchets et se débarrasse des éléments qui ne sont pas utilisables, en les dirigeant vers les émonctoires pour qu'ils soient éliminés (voir [chapitre 5](#)). Ce nettoyage par autolyse peut générer des « crises d'élimination » résultant de la mise en mouvement des déchets. Il emporte les déchets circulants (du sang : acide urique, cholestérol, urée), les déchets stagnants (des cellules : acide lactique), mais aussi les déchets accumulés emprisonnés dans les tissus (kystes, fibromes, cellulite...). Ces effets interviennent plus ou moins rapidement selon que l'on mange ou non pendant la restriction.

Seul le jeûne permet d'atteindre une véritable autolyse



Les avantages de la restriction

- Recharge des glandes digestives ;
- Récupération du potentiel enzymatique ;
- Meilleure assimilation des aliments ;
- Évacuation des toxines et diminution de la production de déchets ;
- Repos du système digestif qui dispose de plus d'énergie pour éliminer et pour se réparer ;
- Clarté mentale ;
- Repos général.

Un programme à la carte

Vous pouvez suivre une cure de plusieurs jours, de plusieurs semaines d'affilée ou bien adopter un rendez-vous hebdomadaire pour suivre une restriction un ou deux jours par semaine. C'est vous qui choisissez de mettre en place ces restrictions seul à la maison, ou de vous faire accompagner dans un centre dédié à ces « cures détox ».

Nous verrons ici l'avantage des monodiètes, des cures de jus et des jeûnes. Il existe également d'autres types de cures que nous n'explorerons pas ici.



Attention !

Tout le monde peut suivre un programme de restriction alimentaire, mais l'intensité et la durée devront être adaptées aux conditions de santé.

Les femmes enceintes doivent éviter d'entrer dans une phase profonde de nettoyage du corps, risquant de mettre en circulation des toxines pouvant affecter le fœtus. Elles peuvent en revanche

reposer de temps en temps leur système digestif et consommer des jus de légumes accompagnés de repas légers.

Les monodiètes

Le principe de la monodiète est de ne consommer qu'un seul aliment pendant un minimum de 24 heures. Elle sera plus ou moins détoxifiante selon la nature de l'aliment choisi et sa durée, allant de 24 heures à plusieurs semaines. La durée varie en fonction de la vitalité disponible et de l'objectif recherché ; n'hésitez pas à en parler avec votre naturopathe.

Quelques recommandations

Si vous souffrez de certains troubles :

- Mucosiques (acné, rhume, bronchite...) : votre corps contient des déchets colloïdaux, préférez les légumes cuits ou crus, riches en cellulose ;
- Cristalloïdaux (eczéma sec, rhumatismes...), choisissez des légumes cuits ou crus ou bien des aliments glucidiques comme le riz ou les pommes de terre.



La quantité n'est pas limitée, vous pouvez manger autant que vous le souhaitez dans une limite raisonnable. Souvent, on mange beaucoup au début mais on réduit ensuite.

Les fruits sont la plupart du temps plébiscités pour plusieurs raisons :

- Le sucre qu'ils contiennent est directement assimilable ;
- Ils sont riches en enzymes, oligoéléments et vitamines ;
- Leurs fibres douces permettent de nettoyer et de stimuler le tube digestif ;

- Ils sont très pratiques, ils se consomment frais, secs ou encore cuits. Il sera préférable de ne pas mélanger en même temps un fruit sec et un fruit cru, car la digestion du fruit sec sera précipitée par celle du fruit frais ;
- Ils apportent de l'eau à l'organisme ;
- Ils génèrent peu de déchets et ils contiennent des acides qui agissent dans la détoxination du corps.

Vous pouvez mélanger les fruits ou les légumes, par exemple les pommes et les poires ou plusieurs légumes choisis.

Misez sur la simplicité, n'ajoutez pas d'huile, ni de sel ni de sucre, mais plutôt une pincée d'épices légères aux vertus digestives (cannelle, cumin...).

La cure de raisin

On la fera à l'automne, en pleine période de récolte des raisins. Après 1 ou 2 jours d'alimentation végétarienne et légère, ne consommez que du raisin pendant une durée pouvant aller de 1 à 21 jours. Les quantités choisies dépendront de vos besoins, entre 1,5 et 2 kilos par jour, répartis en 4 à 6 prises. Par temps froid, vous pouvez consommer des tisanes chaudes, à distance des fruits.

Choisissez du raisin biologique, lavez-le bien et consommez la peau comme les pépins, riches en éléments nutritifs.

Ses bienfaits :

- Le teint s'éclaircit et la peau devient plus belle ;
- Il s'opère un drainage hépatique et rénal en douceur ;
- Les intestins se régénèrent, nettoyés par les fibres du raisin ;
- Il revitalise et convient parfaitement en cas d'anémie ou de convalescence.



Attention !

À éviter pour les diabétiques insulino-dépendants ou pour les personnes ayant des difficultés à digérer le sucre.

La cure de raisin peut avoir des effets laxatifs importants, en particulier au début.

La cure de pommes

La plus pratique ! Pendant 1 à 10 jours, consommez 1,5 à 3 kilos de pommes biologiques douces dans la journée, crues, en jus à la centrifugeuse ou sous forme de compotes non sucrées. Évitez les pommes acides.

Ses bienfaits :

- Laxatif doux ;
- Diurétique ;
- Tonique ;
- Hypocholestérolémiant ;
- Digestive ;
- Préviend les faiblesses hépatiques.



Attention !

À éviter si vous souffrez de colites aiguës, à cause de la cellulose. Notez que, sans la peau, la pomme est anti-diarrhéique.

D'autres monodiètes

Essayez également la monodiète de carottes, de riz, de sarrasin, de légumes mélangés !

Vous pouvez aussi décider d'une monodiète hebdomadaire pour reposer votre corps et le détoxifier en douceur. Choisissez un jour qui vous arrange, pendant lequel vous pourrez prendre un peu de temps pour vous et vous reposer.

Les cures de jus

Les cures de jus de légumes fraîchement pressés permettent le repos du système digestif, activent les éliminations et peuvent combler certaines carences en micro-éléments. La durée sera à adapter en fonction de la personne et de ses pathologies.

Ces jus frais doivent être réalisés avec un extracteur et non un mixeur ou une centrifugeuse. Dans le premier cas, il ne reste que le jus sans les fibres, qui sont séparées par la machine, dans le deuxième cas, il reste les fibres, même si elles sont broyées.



Attention !

Les jus frais ne se conservent pas, ils doivent être bus dans les minutes qui suivent leur extraction pour éviter leur oxydation.

Il faut comprendre que dans les fruits et légumes, les nutriments sont emprisonnés dans des cellules fibreuses. Il faut les mâcher longtemps pour libérer de la fibre les nutriments qu'ils renferment. S'ils ne sont pas suffisamment mâchés, ils restent prisonniers de la cellulose tout le temps de la digestion intestinale, qui peut prendre plusieurs heures. Et s'ils sont trop cuits, les enzymes auront perdu de leur vitalité et certaines vitamines auront disparu... Les extraits de légumes frais et crus sont un bon moyen de fournir à nos cellules et à nos tissus tous les nutriments et enzymes dont nous avons besoin de façon extrêmement directe sans fatiguer le corps.

Le jus de carottes

Avec son goût sucré, il est l'un des jus les plus plébiscités. Il peut être consommé toute l'année, il aide à normaliser tout le métabolisme et il facilite la digestion. Riche en vitamine A assimilable facilement, il assure également une provision importante en vitamines B, C, D, E et K. Le jus de carottes est particulièrement riche en éléments alcalins organiques vitaux, tels que le sodium et le potassium. Il présente aussi une bonne teneur en calcium, en magnésium et en fer. Il est recommandé pour la consolidation et l'entretien de la structure osseuse des dents. Excellent agent anti-infectieux, il dope les surrénales et il stimule la vitalité.

Le jus de betteraves rouges

Le jus de betteraves rouges aide le corps à éliminer l'acide urique et normalise les échanges en oxygène. Il est par ailleurs l'un des jus les plus utiles pour aider à régénérer les globules rouges du sang et pour normaliser le sang. Particulièrement utile aux femmes pendant le syndrome prémenstruel et pour atténuer les symptômes de la ménopause, il donne aussi des résultats intéressants en accompagnement des traitements complémentaires du cancer.



Attention !

Évitez cependant de consommer trop de jus de betteraves d'un coup, car il désintoxique le foie, ce qui peut être épuisant pour les organismes affaiblis. L'important taux de bêtaïne est contre-indiqué en cas de maladies rénales ou d'obésité. Et l'urine et les selles seront teintées de rouge, ce qui est tout à fait normal !

Le jus de concombre

Probablement le meilleur diurétique naturel ! Il a d'autres propriétés, car il contient plus de 40 % de potassium, 10 % de sodium, 7,5 % de calcium, 20 % de phosphore et 7 % de chlore. Il est utile contre les rhumatismes, qui résultent d'une rétention excessive d'acide urique ; l'association jus de concombre et jus de

betteraves aidera à soulager. Sa teneur en potassium en fait un atout non négligeable pour la régulation de la tension artérielle. Le jus de concombre pris régulièrement peut contribuer à limiter la chute des cheveux et aider au durcissement des ongles grâce à l'apport en minéraux. Associé à la carotte et à la laitue, il permet d'agir sur les affections cutanées.

Le jus d'épinards

L'épinard cru est idéal pour toute la zone digestive : estomac, duodénum, intestin grêle et gros intestin. À raison d'un grand verre par jour, il résout les problèmes de constipation très rapidement, tout en régénérant l'ensemble de l'appareil intestinal. Il est riche en vitamines C et E, et ses nutriments sont utiles à la bonne santé des dents et des gencives.

Le jus de pommes de terre

C'est un jus qui calme les problèmes digestifs, les maux d'estomac et le reflux gastro-œsophagien (brûlures). Il aide à alcaliniser le corps, ce qui est utile en cas de maladies inflammatoires comme les rhumatismes, l'arthrite, mais aussi dans le cas du cancer pour normaliser les fonctions. Riche en nutriments importants comme le potassium, le fer, le calcium, les vitamines A, B et C, le jus de pommes de terre améliore la santé globale. Grâce aux vitamines du groupe B, ses bienfaits sur la peau sont intéressants.



Le saviez-vous

Vous pouvez ajouter à vos jus du gingembre et du curcuma frais, ou encore des superaliments en poudre pour les booster (voir [chapitre 9](#)) !

Le jus d'aloé vera

L'aloe vera est une plante comestible aux bienfaits cicatrisants. Elle possède des vertus antibactériennes et antifongiques, en plus de sa richesse en acides aminés et en vitamines. Ses feuilles en jus sont exceptionnelles sur les cas d'ulcères, de maladie de Crohn, de colites ulcéreuses et de constipation. Elles soutiennent le système immunitaire et elles ont des effets bénéfiques sur le diabète, l'asthme, ou encore l'ostéoarthrite.

Le conseil du naturopathe

Il y a beaucoup d'autres légumes à découvrir ! Commencez à faire vos jus avec des légumes que vous consommez habituellement. Le goût doit vous être agréable, sans provoquer d'inconfort. Si votre estomac fait des bruits bizarres, c'est que vous ne supportez pas un ou plusieurs des légumes.

Et les fruits ?

Vous pouvez mélanger les fruits et les légumes, même si certains puristes ne le font pas. La ration utilisée pour faire des jus de fruits est souvent bien plus importante que le nombre de fruits que nous aurions normalement consommés si nous les avions mâchés... attention ! Les jus de fruits, beaucoup plus sucrés que les jus de légumes, sont donc à consommer avec modération.

- **Le jus de grenade** : soulage les problèmes prostatiques ;
- **Le jus de pruneaux** : agit sur la constipation ;
- **Le jus de myrtilles** : améliore la vision et la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Les jus d'agrumes consommés le matin apportent une forte ration de vitamine C et de flavonoïdes (indispensables au



Attention !

fonctionnement cardio-vasculaire) mais ils ne sont pas tolérés par tout le monde. Chez certains, ils risquent de refroidir le corps, ils sont donc à éviter en période hivernale, ou encore de participer à une acidification de l'organisme. Ici encore, écoutez les signaux de votre corps et évitez d'adopter une habitude qui ne vous conviendrait pas.

Les jeûnes

À moins de jeûner seulement quelques heures, cesser de s'alimenter pour plusieurs jours ou plusieurs semaines ne s'improvise pas. Cela s'anticipe ! Commencez par des jeûnes courts de 2 ou 3 jours, et augmentez le nombre de jours chaque fois si vous le souhaitez. Si vous désirez faire directement un jeûne long, nous vous recommandons de vous faire accompagner. Deux possibilités :

- Réalisez un bilan de vitalité en consultation et évaluez vos capacités avec un naturopathe pour préparer votre programme de jeûne ;
- Profitez d'une semaine au vert et faites votre jeûne dans un centre où vous serez entouré d'une équipe de professionnels.



Attention !

Tout le monde ne peut pas jeûner, la pratique est déconseillée si vous manquez d'énergie, si vous avez des problèmes d'élimination, si vous prenez beaucoup de médicaments, si vous êtes très maigre et affaibli, si vous êtes enceinte, si vous avez une activité professionnelle intense ou encore si vous êtes dans un environnement défavorable (environnement familial compliqué, peu de soutien moral...).

Avant le jeûne

Faites un bilan de votre force vitale et vérifiez que vos capacités émonctorielles sont opérationnelles : votre corps sera-t-il apte à évacuer les toxines remises en circulation ? Quelques jours avant



le début du jeûne, cessez de consommer des produits et sous-produits animaux, ainsi que de l'alcool, du tabac, du café, des sodas, etc. Deux jours avant, ne consommez que des légumes cuisinés doucement à la vapeur. Faites un lavement rectal pour vider la dernière partie de l'intestin.

Pendant le jeûne



Buvez de l'eau en quantité suffisante et surveillez vos éliminations, vous vous apercevrez que des selles continuent d'être évacuées bien après l'ingestion de votre dernier repas ! Assurez-vous que vous transpirez bien et que vous urinez suffisamment. Les premiers jours, il est possible que vous ayez des nausées, des maux de tête, de la fatigue, avant de ressentir une légèreté et même une légère euphorie et un certain confort. La faim, quant à elle, va et vient, elle a plutôt tendance à être présente au début, puis à disparaître une fois que le système digestif est vide. La faim qui apparaît ensuite est une vraie faim cellulaire, réclamée par l'organisme.

N'hésitez pas si besoin à utiliser :

- Pour le foie et les intestins : des infusions de romarin, d'artichaut, de pissenlit, et continuer les douches rectales ;
- Pour le système rénal : des infusions de bouleau, d'aubier de tilleul, de reine-des-prés ou de queues de cerises ;
- Les bains chauds ou tièdes, utilisez une bouillotte (voir [chapitre 6](#)) ;
- Des exercices respiratoires pour bien oxygéner vos poumons (voir [chapitre 6](#)) ;
- Restez actif ! Bougez, faites du sport pendant cette période pour accompagner l'élimination des toxines et conserver vos capacités musculaires.



Seul le jeûne permet d'atteindre une véritable autolyse : tout d'abord, le pancréas ne fabrique plus d'insuline, provoquant un déstockage du glucose par le foie. Ce dernier fabrique du sucre en priorité à partir du glycogène en stock, puis en transformant les graisses en corps cétoniques. À l'étape suivante, il déstocke les protéines et les transforme en sucre. En dernier recours, il utilise les corps cétoniques à la place du glucose et des triglycérides.

Après le jeûne



Après quelques jours, le corps est léger et la langue est rose, signe que toutes les toxines ont été éliminées. La reprise alimentaire doit se faire progressivement :

- **Jour 1** : consommez des légumes cuits doucement (légumes verts, carottes) ;
- **Jour 2** : vous pouvez réintégrer des fruits tendres et peu acides, comme la pomme ;
- **Jour 3** : vous pouvez faire un repas léger avec un peu de protéines (un œuf biologique à la coque, une poignée d'amandes préalablement réhydratées pour les rendre plus digestes...).

Profitez-en pour consommer beaucoup de végétaux, évitez le sucre, les céréales, les produits laitiers et les viandes, prenez de nouvelles habitudes !

Le jeûne sec

C'est le jeûne le plus profond et le plus curatif ! Pendant toute la durée du nettoyage, on ne boira pas d'eau. La technique permet de faire remonter les déchets depuis le sérum extracellulaire vers le sang pour qu'ils soient éliminés. La peau transpire, les reins éliminent l'urine, la lymphe est assainie. Il

est impératif d'être accompagné pour réaliser ce type de jeûne.

Quelques questions courantes

Quel est le meilleur moment pour jeûner ?

Que vous soyez malade ou bien portant, le moment idéal sera celui où vous serez disponible pour votre bien-être et où vous sentirez que vous avez l'énergie nécessaire pour le faire. Le printemps est cependant recommandé, tant pour la température que pour l'ensoleillement et les trésors offerts par la nature à cette période.

J'ai quelques kilos en trop, le jeûne va-t-il me permettre de perdre du poids ?

En jeûnant sept jours, il est possible que vous perdiez jusqu'à 10 % de votre poids de départ selon votre constitution. Il s'agit d'une perte de déchets, à mettre en relation avec l'élimination du sel ; en effet, sans consommation de sodium, le corps perd beaucoup en quelques jours.

La perte de poids importante au départ se stabilise ensuite au fil des jours. Attention à la qualité de la reprise alimentaire, le retour des kilos peut être rapide !

Je suis maigre, puis-je jeûner ?

Oui, si vous avez la vitalité suffisante. Le problème de fond de la maigreur est généralement dû à une mauvaise digestion et une

malabsorption intestinale, qu'il conviendra de traiter par une alimentation adaptée au sortir du jeûne.

Y a-t-il un risque de carence ?

Il n'y a pas de risque de carence, à condition de ne pas dépasser une semaine. Le jeûne sur une période courte va permettre un repos digestif qui permettra à sa sortie une meilleure digestion et une meilleure assimilation.

DANS CE CHAPITRE

Une mine d'idées au quotidien dans votre assiette !

•

Au petit déjeuner

•

Au déjeuner

•

Snacks et goûters

•

Au dîner

•

Se faire plaisir

Chapitre 11 **Les bonnes recettes**

Au petit déjeuner

Le miam-ô-fruits

La célèbre recette de France Guillain pour un petit déjeuner cru et plein d'énergie, digeste et facile à réaliser.

(Pour 1 personne)

Ingrédients

- 3 fruits au choix : pomme, poire, kiwi, papaye, mangue, litchi, longane, ramboutan, ananas, fraise, framboise, fruit de la passion, fruit du dragon, groseille, prune, mirabelle, pêche, abricot, mûre, airelle, corossol, etc. selon la saison et le lieu (bio ou les plus naturels possible !)
- 1/2 banane
- Des graines de lin, sésame, amandes, courge, tournesol, cajou, arachide, noix, noisettes... au choix
- 2 cuil. à soupe d'huile de colza, lin ou sésame cru non toasté
- Le jus d'1/2 citron

Préparation

1. Broyez les graines au moulin à café (on peut les broyer pour quelques jours et les conserver au frais).
2. Écrasez la banane bien mûre à la fourchette de façon à ce qu'elle devienne liquide.
3. Ajoutez l'huile et émulsionnez le mélange.
4. Ajoutez le jus de citron pressé, puis 2 cuillerées à soupe du mélange de graines choisies.
5. Coupez les 3 fruits en petits morceaux.

6. Mélangez le tout et disposez les fruits sur le dessus.
7. Accompagnez votre petit déjeuner d'une tisane à votre goût.

Blinis de sarrasin et pommes cuites

(Pour 2 personnes)

Ingrédients

- 120 g de farine de sarrasin
- 1 pincée de sel fin
- 1 œuf
- 2 pommes moyennes
- 1 cuil. à café de poudre levante
- Matière grasse (pour graisser la poêle)
- Baies de goji ou cannelle

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Dans une terrine, mettez la farine avec le sel et l'œuf entier, mélangez bien et ajoutez de l'eau progressivement (environ 15 cl), la pâte doit être semi-liquide.
3. Laissez reposer au minimum 1 heure (mais vous pouvez préparer la pâte la veille).

4. Épluchez les pommes, piquez-les avec une fourchette et mettez-les à cuire au four dans un plat avec un fond d'eau.
5. Ajoutez la poudre levante à la pâte, mélangez bien, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
6. Faites chauffer 1 à 2 mini-poêles à blinis, graissez légèrement et procédez à la cuisson.
7. Dressez les blinis et les pommes cuites sur l'assiette, saupoudrez de baies de goji ou de cannelle selon votre goût.

Vous êtes pressé le matin ?

Petit déjeuner facile 1

- Pain des fleurs® (tartines craquantes sans gluten)
- Purée d'amandes ou de sésame
- Boisson chaude

Petit déjeuner facile 2

- Fruits de saison coupés en morceaux, saupoudrés de pollen
- Boisson chaude



Quelques conseils

- Une tasse d'eau tiède avec du citron et un peu de miel au réveil, 30 minutes avant le petit déjeuner, activera les organes digestifs.

- Évitez le café dès le réveil. Attendez dans la matinée et buvez-le sans manger à côté. Mieux, prenez plutôt un thé vert ou une tisane de gingembre !
- Préparez un jus à l'extracteur, mettez-y quelques légumes.
- Faites l'impasse sur les produits laitiers et les gâteaux.
- Restez simple, ne faites pas trop de mélanges, compliqués à digérer. Vous risquez le coup de barre dans la matinée.
- Préférez manger un fruit plutôt que boire un jus de fruits, pour bénéficier des fibres.
- Si vous aimez les céréales, choisissez-les non sucrées, et mélangez-les à des laits végétaux variés.



Le saviez-vous

Il faut deux semaines pour se détacher physiquement de l'habitude du café si vous en prenez tous les jours, période durant laquelle vous pourrez prendre un peu de guarana sous forme de poudre à mélanger à un jus le matin.

Au déjeuner

L'option salade

- Assiette de crudités variées
- 1 quinzaine de cerneaux de noix

- Tartare d'algues sur Pain des fleurs® (tartines sans gluten)
- Huile de lin
- Un peu de gomasio (sel au sésame)

Inspiration asiatique

- Salade de pissenlits et courgettes crus
- Graines de courge
- 1/2 cuil. à soupe de spiruline
- 60 g de saumon ou de tempeh saisi au wok
- Haricots plats et carottes cuites
- Huile de sésame, huile d'olive, un peu de tamari

Dhal de lentilles

(pour 2 à 3 personnes)

Ingrédients

- 100 g de lentilles corail
- 1 petit oignon
- 1/2 cuil. à café de cannelle, cumin, fenugrec, piment d'Espelette
- 1 clou de girofle
- 1 morceau de gingembre frais

- 1 gousse d'ail
- 3 cuil. à soupe de lait de coco
- Quelques brins de coriandre fraîche
- 1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel fin

Préparation

1. Faites tremper préalablement les lentilles, environ 1 heure, et jetez l'eau de trempage.
2. Hachez l'oignon et faites-le étuver dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez les épices, l'ail et le gingembre hachés, mélangez bien et faites cuire doucement 1 à 2 minutes.
4. Intégrez les lentilles et couvrez d'eau. Laissez cuire environ 10 minutes à feu doux, salez en fin de cuisson.
5. Hachez menu l'ail et la coriandre.
6. Enlevez le clou de girofle de la préparation, mixez le tout avec l'ail haché.
7. Incorporez le lait de coco, parsemez de coriandre et servez chaud !



Conseil du
naturopathe

Quelques conseils

- Débutez le repas avec une petite touche crue : jus de légumes ou crudités.
- Arrêtez de manger juste avant d'être complètement rassasié.

- Ne buvez pas trop pendant le repas, pour éviter de diluer le bol alimentaire.
- Évitez les desserts sucrés.
- Terminez le repas par une petite tisane avec des plantes digestives : mélisse, réglisse, hibiscus, menthe...

Snacks et goûters

Misez sur les fruits frais, les fruits séchés et les oléagineux en priorité.

À 17 heures, vous pouvez craquer pour du chocolat noir à 70 % de cacao (2 carrés, pas la tablette !).

Quelques idées rapides et simples

- Noix de cajou + noisettes + abricots secs ou noix + amandes + figues séchées ;
- Pain essène (aux graines germées) + purée d'amandes ;
- Pain au levain ou sans gluten avec un peu de beurre cru frais (pas tous les jours !) ;
- 1 yaourt de chèvre frais dans lequel vous aurez mis un peu de purée de fruits rouges.

Smoothie lait de riz, banane, cacao cru

(pour 2 verres)

Ingrédients

- 50 cl de lait de riz
- 1 banane
- 2 cuil. à soupe de copeaux de cacao cru
- 1 cuil. à café de caroube

Préparation

Placez tous les ingrédients dans le bol d'un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Dégustez sans attendre !

Tisane ortie, verveine, vanille

(pour 2 personnes)

Ingrédients

- 2 cuil. à café d'orties
- 2 cuil. à soupe de verveine
- 1/2 gousse de vanille
- Miel

Préparation

1. Faites chauffer 50 cl d'eau à 70 °C et versez dans une théière.

2. Ajoutez les plantes et la demi-gousse de vanille ouverte dans la longueur et grattée avec la pointe d'un couteau.
3. Laissez infuser 3 à 5 minutes.
4. Filtrez à l'aide d'une passoire et servez bien chaud. Ajoutez une petite cuillerée de miel selon votre désir.



Le saviez-vous

L'ortie est une source abondante de nutriments et d'antioxydants, riche en protéines végétales, vitamine C, provitamine A, calcium et fer, potassium et flavonoïdes.

Au dîner

Soupe exquise

(pour 2 personnes)

Ingrédients

- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 potimarron de petite taille
- 1 patate douce
- 1 oignon
- 1 cm de curcuma frais
- 1 cm de gingembre frais
- 1/2 cuil. à café de grains de poivre
- 1 cuil. à café de graines de coriandre
- 1/2 cuil. à café de graines de cumin

- 1 pincée de cannelle
- 50 cl de lait de riz ou d'épeautre
- 2 brins de coriandre fraîche
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Lavez soigneusement les légumes avant de les couper en morceaux.
2. Pelez et coupez finement le curcuma et le gingembre. Concassez ou mixez les grains de poivre et les graines de coriandre.
3. Dans un filet d'huile, faites revenir quelques secondes le curcuma, le gingembre, la cannelle, le cumin, le poivre et les graines de coriandre pour que les épices libèrent leurs saveurs.
4. Intégrez les légumes, faites revenir 3 minutes en mélangeant régulièrement.
5. Versez le lait végétal, laissez cuire pendant 25 minutes à feu très doux.
6. Mixez les légumes devenus fondants.
7. Ajoutez la coriandre fraîche émincée.

Salade et daurade

(pour 2 personnes)

Ingrédients

- 2 filets de daurade

- Cresson
- 1 fenouil
- 1 avocat
- 1 petit oignon rouge
- 2 branches de basilic
- 1 poignée d'olives
- Huile de lin
- Jus de citron
- Gomasio

Préparation

1. Faites cuire les filets de daurade à la vapeur pendant 4 minutes. Vous pouvez utiliser un panier en bambou posé sur une casserole ou un cuit-vapeur.
2. Lavez soigneusement le cresson et le fenouil. Coupez le fenouil finement et l'avocat en morceaux. Émincez l'oignon rouge et le basilic.
3. Dressez la salade en intégrant les olives, émiettez grossièrement la daurade au-dessus et mélangez.
4. Assaisonnez avec de l'huile de lin, du jus de citron et 1 pincée de gomasio.



Si la daurade est plutôt maigre, elle renferme tout de même de petites quantités d'acides gras monoinsaturés dont les propriétés bénéfiques sur la santé cardio-vasculaire sont largement reconnues. Elle est à choisir soigneusement, auprès d'une filière traçable et biologique.

Curry vegan

(pour 4 à 6 personnes)

Ingrédients

- 800 g de légumes de saison bio
- 1 cm de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 cm de curcuma frais (facultatif)
- 1 poignée de légumes verts à feuilles (épinards, blettes...)
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- 1 boîte de lait de coco bio (400 ml)
- 3 cuil. à soupe de noix de coco râpée (facultatif)
- 1 cuil. à soupe d'huile de coco (ou huile d'olive)
- Sel et poivre

Préparation

1. Épluchez tous vos légumes, coupez-les en petits morceaux et rincez-les.
2. Faites cuire le tout à la vapeur douce : les légumes doivent être croquants (*al dente*).
3. Pendant ce temps, dans une casserole, faites fondre l'huile de coco, puis faites revenir le gingembre, l'ail et le curcuma frais détaillés en petits morceaux, ajoutez la poignée de feuilles vertes préalablement coupées en fines lanières.

4. Ajoutez le curry en poudre, salez, poivrez et faites revenir quelques secondes sans faire noircir les légumes.
5. Quand les feuilles vertes sont cuites, ajoutez le lait de coco et la noix de coco râpée. Baissez le feu pour réchauffer en douceur, sans faire bouillir.
6. Quand le lait de coco est chaud, intégrez les légumes et servez. Vous pouvez accompagner ce curry de riz complet ou de quinoa.



Conseil du
naturopathe

Quelques conseils

- Dînez au moins 2 heures avant l'heure de votre coucher.
- Comme pour le midi, débutez toujours le repas avec une petite touche crue : jus de légumes ou crudités.
- Évitez le sucre et l'alcool.
- Prenez le temps de cuisiner et de vous relaxer, faites de votre repas un moment de sérénité.

Se faire plaisir

Gratin de fenouil

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- 4 fenouils
- 50 cl de lait de châtaigne
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuil. à soupe rase de farine de châtaigne
- 10 g de beurre
- 45 g de parmesan
- Huile d'olive
- Noix muscade
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).
2. Lavez soigneusement et coupez les fenouils. Faites-les revenir doucement dans un fond d'huile d'olive, puis arrosez avec 10 cl d'eau chaude et ajoutez le bouillon de légumes.
3. Versez le lait, assaisonnez avec de la noix muscade râpée, salez et poivrez.
4. Laissez cuire 15 à 20 minutes ; les fenouils doivent être tendres. Placez-les dans un plat à gratin beurré.
5. Mélangez la farine de châtaigne et le beurre fondu. Assaisonnez et nappez les fenouils de cette sauce.
6. Saupoudrez de parmesan et laissez gratiner au four 5 à 10 minutes.

Quinoa gourmand

(pour 2 personnes)

Ingrédients

- 150 g de quinoa
- 1/2 potimarron
- 2 carottes
- 1 dizaine de haricots plats
- 100 g de pois chiches cuits
- 1 dizaine de noix de cajou
- 3 brins de persil
- Huile d'olive
- Sauce soja

Préparation

1. Faites cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage.
2. Faites cuire à la vapeur le potimarron, les carottes et les haricots plats préalablement découpés en petits cubes pendant 7 à 8 minutes.
3. Réchauffez doucement les pois chiches.
4. Sur les assiettes, dressez le quinoa, les légumes et les pois chiches.
5. Ajoutez les noix de cajou et le persil ciselé.
6. Assaisonnez avec de l'huile d'olive et de la sauce soja.



La graine de quinoa ne contient pas de gluten. Riche en fibres, en fer et en oligoéléments, elle fournit aussi des protéines complètes qui contiennent tous les acides aminés dont nous avons besoin.

Mousse au chocolat onctueuse

(pour 2 personnes)

Ingrédients

- 2 avocats bien mûrs
- 4 cuil. à soupe de crème d'amande ou de soja
- 4 cuil. à soupe de cacao cru en poudre
- 3 cuil. à soupe de sirop d'agave
- 2 cuil. à soupe de noix de coco râpée (facultatif)

Préparation

1. Placez la chair de l'avocat dans un robot avec la crème, le cacao et le sirop d'agave.
2. Mixez jusqu'à obtenir une mousse onctueuse.
3. Répartissez dans deux ramequins, saupoudrez de noix de coco râpée si vous le souhaitez et placez au frais 1 heure avant de servir.

L'apéritif

Réservez plutôt l'alcool pour des événements exceptionnels et consommez-le avec modération. Préférez le vin rouge, dont les tanins sont intéressants, au vin blanc et au vin rosé, toujours d'origine biologique.

Laissez également les sodas et les jus de fruits industriels. Mettez sur :

- Les jus de légumes lorsque c'est possible ;
- Le kombucha, boisson pétillante réalisée à partir de la fermentation de thé (noir ou vert) et de sucre par une symbiose de levures et de bactéries ;
- Le kéfir, ressemblant au kombucha : il s'obtient à la suite de la fermentation de grains de kéfir dans du lait ou dans du jus de fruits. Les deux boissons apportent des enzymes digestives et renforcent le système immunitaire ;
- Le thé et les tisanes ;
- L'eau !

Au restaurant

Cuisiner sain, c'est plutôt simple ! Mais sortir sain l'est parfois un peu moins... Il existe de plus en plus de restaurants biologiques, végétariens, sans gluten, avec une approche « santé naturelle ». Renseignez-vous dans votre ville et découvrez ces nouveaux lieux : cherchez-les sur Internet et posez des questions dans les magasins biologiques.

Si vous ne pouvez pas choisir le restaurant :

- Privilégiez les salades et les légumes cuits ;
- Évitez les plats en sauce ;
- Posez des questions sur la provenance des œufs, des viandes et du poisson. Si vous avez un doute sur la filière ou les conservations, choisissez un plat végétarien ;
- Évitez le combo entrée-plat-dessert, trop lourd à digérer. Optez pour une entrée de crudités et un plat léger.

Chez des amis

Vous êtes invité chez des amis : s'ils ne connaissent pas encore vos nouvelles habitudes alimentaires, n'hésitez pas à vous confier. Racontez vos changements et les choses que vous avez apprises sur la santé en général et sur la digestion en particulier.

Il peut arriver que vous rencontriez des regards moqueurs ou désapprobateurs de la part de vos proches, comme c'est souvent le cas lorsque cela concerne l'alimentation, qui touche aux habitudes et à l'émotionnel. Prenez le temps d'expliquer pourquoi vous avez choisi cette nouvelle route, ils sauront la respecter.

Vous n'osez pas en parler ? Proposez d'apporter une partie du repas !

« Si vous avez confiance en vous-même, vous inspirerez confiance aux autres. »

Johann Wolfgang von Goethe

Pendant les fêtes

La première recommandation est prioritaire sur toutes les autres : DÉCULPABILISEZ ! Un repas traditionnel aux antipodes des « règles naturopathiques » mais partagé en famille ou entre amis, dans la joie et le plaisir, sera certainement mieux digéré qu'un repas sain et bio consommé avec des sentiments de frustration ou de contrariété.



- Remplacez le repas qui précède et les repas du lendemain par des fruits cuits ou du bouillon de légumes (céleri, poireau...);
- Prenez 2 gélules de charbon (ou 2 cuillerées à café si vous le préférez sous forme de poudre) avant et après la fête, à distance de tout traitement médicamenteux ;

- Reposez-vous ensuite !

En voyage à l'étranger

Mangez plutôt végétarien si vous êtes dans un pays où vous n'êtes pas sûr des conditions de conservation des viandes, des poissons et des crustacés. Faites également attention aux œufs.



- Évitez de consommer trop de nouveaux aliments en peu de temps : vos enzymes digestives sont adaptées à votre milieu de vie habituel, laissez du temps à votre corps pour s'adapter ;
- Ôtez la peau des fruits et n'abusez pas des jus de fruits qui peuvent avoir des effets laxatifs ;
- Évitez les crudités, préférez les légumes cuits (les germes auront disparu dans la cuisson) ;
- Voyagez avec des fruits secs et des oléagineux dans votre valise (amandes, noisettes, noix de cajou...) ;
- Préférez l'eau en bouteille à l'eau du robinet, y compris pour vous laver les dents. Méfiez-vous des glaçons !
- Emportez du charbon activé (problèmes digestifs) et des probiotiques (pour votre flore intestinale) ;
- Prenez chaque jour 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse dans un verre d'eau (antibiotique naturel).

DANS CE CHAPITRE

Le régime Seignalet

•

Le régime Kousmine

•

La macrobiotique

•

Les régimes dissociés

•

Végétarisme et véganisme

•

Les autres régimes : Okinawa, paléolithique,
crudivorisme, frugivorisme

Chapitre 12

Les différents régimes alimentaires

Certaines pratiques alimentaires font de plus en plus d'adeptes. Différentes approches sont intéressantes à découvrir, voisines du

régime naturopathique. Elles ne vont pas toutes dans le même sens, mais chacune a de bonnes pratiques à faire valoir. Restez critique vis-à-vis de ces approches, qui sont parfois d'un autre temps où la science n'avait encore que peu de connaissances sur le corps humain. Il est intéressant de voir que les informations scientifiques du XIX^e siècle confirment beaucoup de ces théories traditionnelles et empiriques et qu'elles ont encore des choses à nous apprendre.

Elles offrent des nombreux avantages pour la santé. Malgré les bénéfices qu'elles apportent, il faut garder un certain discernement pour ne pas les utiliser à mauvais escient et prendre des risques inconsidérés. N'hésitez pas à vous faire accompagner.

*« Une pomme chaque matin
éloigne le médecin. »*

Proverbe

Le régime Seignalet

Ancien interne des hôpitaux de Montpellier, le D^r Jean Seignalet a dirigé un laboratoire de recherche pendant trente ans. Il a notamment développé des examens biologiques qui aident au diagnostic et à la prévention de nombre de maladies. L'auteur de *L'Alimentation ou la Troisième Médecine* (Le Rocher, 2012) démontre comment l'alimentation moderne, conjuguée à des facteurs génétiques et environnementaux, conduit à certains troubles et comment on peut y remédier naturellement grâce à une alimentation plus saine. Son « régime » est maintenant très connu : il propose l'adoption de nouvelles habitudes alimentaires, ayant permis d'accompagner la guérison de maladies telles que l'arthrite rhumatoïde, le diabète de type 2, l'asthme, le cancer du sein...

Les grandes lignes de son

régime hypotoxique

- Consommation quotidienne de fruits et légumes biologique ;
- Suppression de tous les laits animaux et de leurs dérivés. Diversification des laits végétaux à base d'amande, de noisette, de coco... ;
- Suppression des céréales mutées (le blé, le maïs, l'épeautre, le petit épeautre, le Kamut[®], l'avoine, le seigle, l'orge et leurs dérivés) ;
- Consommation raisonnable de riz, sarrasin, sésame, quinoa, fonio et châtaigne. Les farines de sarrasin, de pois chiches, de riz, de quinoa, de châtaigne, la poudre d'amandes ou de noisettes ainsi que la fécule de pomme de terre peuvent être utilisées avantageusement dans les pâtisseries. Le sirop de blé et l'amidon de maïs (pas de protéines) sont autorisés ;
- Remplacement du pain par des Cracottes[®] au sarrasin ou Pain des fleurs[®] ;
- Consommation d'huiles vierges de première pression à froid crues : huile d'olive, noix, noisette, soja, colza, onagre ou bourrache ;
- Cuisson douce, inférieure à 110 °C. Pas de friture, mais de la cuisson pochée au bain-marie ou au four très doux ;
- Consommation des viandes et poissons crus sous forme de carpaccios, tartares ou de charcuteries crues ;
- Consommation de sel et sucre complets.

Le régime Kousmine

Catherine Kousmine (1904-1992), médecin d'origine russe installée en Suisse, a travaillé comme généraliste, puis pédiatre. À la suite de la perte de deux jeunes patients atteints d'un cancer, sa carrière prend un nouveau tournant et elle devient chercheur sur les thèmes du cancer et des maladies chroniques telles que la sclérose en plaques. Ses recherches l'amènent à étudier l'alimentation saine comme « arme thérapeutique ». Sa méthode repose sur une hygiène alimentaire stricte, la désintoxication du foie grâce au nettoyage de l'intestin, le rééquilibrage du pH et un apport de vitamines pour soutenir l'organisme. Elle recommande également des compléments alimentaires à base de vitamines et oligoéléments, pour rééquilibrer l'alimentation, carencée par les produits industriels.

Les grandes lignes de son régime hypotoxique

- Consommation d'aliments favorisant l'équilibre acido-basique :
 - en diminuant les viandes et le sucre blanc ;
 - en mastiquant bien ;
 - en consommant des sucres lents et des fibres végétales (céréales complètes peu riches en gluten, fruits et légumes) ;
 - en allégeant le repas du soir.
- Petit déjeuner vivant et cru apportant tous les éléments essentiels avec la crème Budwig®.
- Déjeuner constitué de :
 - légumes crus en salade assaisonnés d'huiles de première pression à froid et de jus de citron ;
 - légumes cuits à la vapeur douce ;

- viande ou poisson maigres, cuits sans matière grasse, une à trois fois par semaine, ou fromage maigre ou œuf à la coque ;
- céréales complètes, entières, concassées ou fraîchement moulues.
- Goûter de fruits crus ou secs.
- Dîner léger et pris tôt, avec des légumes vapeur et des céréales.

L'avis du naturopathe

Le petit déjeuner (la crème Budwig®), composé de fromage blanc, de fruits, de céréales et de graines, comporte trop de mélanges, il est difficile à digérer !

La macrobiotique

La macrobiotique est un mode d'alimentation développé par Georges Ohsawa (1893-1966) au Japon, qui repose sur « l'art de prolonger la vie par l'observance de règles d'hygiène strictes ». Dans ce sens, c'est plus une philosophie de vie qu'un simple régime alimentaire (comme la naturopathie).



Le saviez-vous

Fondée sur le principe taoïste de la complémentarité entre le yin et le yang, elle répartit les aliments sur une échelle de valeur. Les objectifs du régime macrobiotique sont de maintenir la santé et favoriser la longévité, en préservant l'environnement et en assurant une nourriture suffisante pour tous les êtres humains.

La diète dépend de votre tempérament, de si vous avez un excès de yin (tendance passive et réceptive) ou de yang (tendance active et émettrice). Elle comprend 50 à 60 % de céréales entières, le reste étant constitué de légumes, de légumineuses, d'algues et de

produits de soja fermentés. De petites quantités de poissons blancs et de fruits peuvent être ajoutées. La proportion des aliments de source animale peut représenter jusqu'à 20 %.

- Parmi les aliments yang, on trouve : la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, les fromages à pâte dure, le sel.
- Parmi les aliments yin, on trouve : l'alcool, le thé, le café, le sucre, le lait, la crème, le yaourt, la majorité des herbes et épices.
- Quelques aliments possèdent un équilibre entre yin et yang : haricots, céréales, fruits à coque, autres fruits et légumes.

Le régime macrobiotique se divise en sept étapes successives, de la plus facile à la plus sévère. À la septième et ultime étape, où l'on atteint le régime macrobiotique idéal, on ne consomme que du riz brun ! Dans les étapes intermédiaires, on exclut progressivement puis totalement la viande, le sucre et on limite la consommation de fruits et de légumes. Il s'agit d'une étape très difficile à respecter, suivie par les adeptes de la macrobiotique lors des périodes de purification de 10 jours, ou lors des périodes de maladie.



Les autres recommandations macrobiotiques

- Ne manger que si l'on a réellement faim ;
- Bien mastiquer, boire modérément entre les repas ;
- Éviter de cuisiner et de manger en situation de colère ou de surexcitation ;

- S'assurer d'une bonne position assise et décontractée, s'accorder un moment pour trouver un certain calme intérieur ;
- Exprimer sa gratitude envers la nourriture ainsi que sa reconnaissance envers la personne qui a préparé le repas ;
- Éviter de manger et de boire durant les trois heures précédant le coucher.

Les régimes dissociés

Les régimes dissociés sont fondés sur la séparation des différentes catégories alimentaires, soit au cours d'une même journée, soit sur une semaine. Il est donc possible de manger de tout (ou presque), en quantité voulue, à condition de ne pas mélanger certains aliments.



Le saviez-vous

Le régime dissocié est imaginé en 1911 aux États-Unis par William Hay, médecin passionné de médecines naturelles. Il est repris un peu plus tard par le D^r Shelton en 1951. Le premier proposait des « cures » pendant une semaine toutes les trois à quatre semaines, à raison d'une famille d'aliments par jour. Le deuxième préférait proposer une dissociation des aliments, non pas sur une semaine mais sur la journée : une famille d'aliments au petit déjeuner, une autre au déjeuner et une autre au dîner. En voici les principes :



Conseil du
naturopathe

- Exclure tous les aliments raffinés ;
- Faire en sorte que les légumes et les fruits représentent l'apport énergétique principal ;

- Privilégier les céréales complètes ;
- Laisser un intervalle d'au moins 4 heures entre les repas glucidiques et les repas protéinés ;
- Ne pas mélanger le lait aux autres aliments et limiter sa consommation ;
- Ne pas mélanger les aliments acides et alcalins au cours d'un même repas.

Sur la dissociation

Les recherches en nutrition de ces deux dernières décennies ont permis de mieux appréhender la digestion d'un repas en fonction de sa nature biochimique. On sait aujourd'hui que la dissociation est intéressante dans le cadre d'une cure de désintoxication naturopathique :

- Elle soulage rapidement les problèmes digestifs ;
- Elle permet de récupérer de l'énergie ;
- Elle offre une perte de poids rapide sans être fatigante et sans trop d'efforts.

La période de cure ne dépassera pas trois mois, car l'objectif est de détoxifier l'organisme. Au-delà, il y a des risques de fonte musculaire, d'affaiblissement du système immunitaire et de manque de sécrétions digestives.

Hors d'une cure, on peut respecter un principe issu de ce régime : éviter de mélanger en quantité égale les protéines et les féculents pour faciliter la digestion (préférer un ratio de 20 %-80 % dans un sens, puis dans l'autre).

Végétarisme et véganisme

Pour les végétariens et végétaliens, l'équilibre alimentaire peut être atteint sans consommer de protéines animales. L'alimentation végétarienne exclut les viandes et les poissons tandis que l'alimentation végétalienne est exempte de tous les produits d'origine animale : œufs, laitages et miel. Pour avoir un apport suffisant de tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, les végétariens et végétaliens compensent l'absence de produits d'origine animale par une consommation accrue de végétaux apportant des protéines végétales : soja, lentilles, quinoa, algues...



Le saviez-vous

D'une manière générale, la naturopathie prône une alimentation diversifiée pauvre en protéines d'origine animale. De nombreux naturopathes sont adeptes du « flexitarisme », qui consiste à adopter une base alimentaire quotidienne végétarienne ou végétalienne mais à se montrer flexible. Selon les circonstances, le « flexitarien » consomme des produits et sous-produits animaux au restaurant, chez des amis ou en famille, ce qui lui permet de ne pas se soucier d'éventuelles carences.

Les motivations des végétariens, des végétaliens et des flexitariens sont variées, parmi lesquelles :

- Des raisons religieuses ;
- Des raisons éthiques vis-à-vis de la condition animale ;
- Des raisons environnementales, liées aux méthodes de production industrielle de lait, de viande et de pêche intensive ;
- Des raisons de santé, le régime végétarien diminue les risques de certaines maladies, comme les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'ostéoporose, l'arthrite ;
- Des raisons scientifiques liées à l'anatomie de l'homme qui rend les viandes difficiles à digérer (longueur de notre tube

digestif, présence de certaines enzymes et temps de digestion).



À retenir !

Le régime végétarien varié et équilibré convient tout à fait à nos organismes. Notez tout de même que certaines exceptions confirment la règle, il arrive parfois que certaines personnes aient besoin de manger à nouveau de la viande en petite quantité.

Le régime végétalien/vegan est, quant à lui, plus difficile à équilibrer sur de longues durées et peut engendrer à des carences importantes, tant en acides aminés essentiels qu'en minéraux et oligoéléments. Pour éviter les déconvenues, n'adoptez ce régime que si vous êtes conscient des risques, si vous connaissez bien votre corps et ses réactions et si vous êtes prêt à combler les carences éventuelles au quotidien. Il n'est pas recommandé aux jeunes enfants.

Les autres régimes

Le régime Okinawa

Ce régime vient de l'archipel du Japon dont il porte le nom, où l'on enregistre la plus longue espérance de vie (86 ans pour les femmes et 78 ans pour les hommes), ainsi que le plus grand nombre de centenaires à l'échelle de la planète.



Le saviez-vous

Il y a à Okinawa 400 centenaires pour une population de 1,3 million d'habitants, soit 34 centenaires par 100 000 habitants ! À titre comparatif, on compte seulement un millier de centenaires au Québec pour une population de 7,2 millions d'habitants.

Exemple de guide alimentaire du régime Okinawa adapté pour l'Occident

Tous les jours

- 7 à 13 portions de légumes ;
- 7 à 13 portions de céréales complètes ou de légumineuses ;
- 2 à 4 fruits ;
- 2 à 4 portions de soja ou de chou ;
- 2 à 4 portions d'aliments riches en calcium (brocoli, poissons, yaourt, fromage, etc.) ;
- 1 à 3 portions d'aliments riches en oméga-3 (poissons, fruits de mer, noix et graines) ;
- Huile végétale et condiments (herbes, épices, sauce soja) avec modération, 1 à 2 cuillerée à soupe maximum ;
- Du thé ;
- 8 verres d'eau.

Optionnel, par semaine

- 0 à 7 portions de viande, volaille et œufs ;
- 0 à 3 portions d'aliments avec sucres ajoutés ;
- Alcool avec modération.

Source : www.passeportsante.net

Non seulement les habitants d'Okinawa vivent plus vieux, mais ils sont aussi en meilleure santé. Quel est leur secret ?

- Leur alimentation est faible en gras et en calories ;

- Ils consomment de petites portions et ils cessent de manger avant d'être complètement rassasiés ;
- Ils considèrent que les aliments ont des pouvoirs de guérison ;
- Ils mangent des aliments frais et colorés, qu'ils cuisent doucement ;
- Ils préparent et consomment certains aliments séparément ;
- Ils associent au même repas les aliments crus et cuits.

Le régime paléolithique

La diète paléolithique correspond à ce que les premiers humains mangeaient spontanément. Elle est particulièrement en vogue depuis les travaux du D^r S. Boyd Eaton dans les années quatre-vingt. Radiologiste et anthropologue médical, le D^r Eaton a émis l'opinion que l'alimentation idéale est celle de nos ancêtres de l'âge de pierre. Il semblerait que nos aïeux n'étaient pas atteints par les maladies dégénératives si répandues aujourd'hui... leur régime mérite d'être essayé. Dans les grandes lignes, il convient de supprimer totalement les produits laitiers et les céréales.

- **Les aliments à supprimer** : les produits céréaliers, les légumineuses, les produits laitiers, les produits transformés, les produits en conserve, les légumes riches en amidon (pomme de terre, manioc, igname, etc.), les viandes grasses, les aliments salés, le sucre et les boissons gazeuses ;
- **Les aliments autorisés** : les viandes maigres, les volailles, les poissons, les fruits de mer, les œufs, les fruits et les légumes pauvres en amidon, les noix et les graines ;
- **Les aliments à consommer avec modération** : les huiles pressées à froid, les avocats, le thé, le café et les boissons alcoolisées, les fruits séchés.

Cette alimentation est recommandée aux personnes atteintes de candidose, de diabète, d'obésité et d'allergies (voir [chapitre 14](#)).



Ce type d'alimentation peut induire une perte de poids rapide les deux premières semaines, avec des risques de reprise importants si le régime n'est pas maintenu et que les céréales et les sucres sont réintégrés.

Le crudivorisme

Les premiers théoriciens du crudivorisme sont Ann Wigmore et Viktoras Kulvinskis, fondateurs de l'Institut de santé Hippocrate, l'un des plus grands spas médicaux au monde qui a vu le jour au siècle dernier. Les adeptes du cru bénéficient de toute la force vitale des aliments. En effet, les aliments cuits perdent de leur vitalité à mesure que la température de cuisson augmente, et en cuisant, de nouvelles molécules se forment qui sont inutilisables par le corps. Ces molécules passent la paroi intestinale, se retrouvent dans les tissus et deviennent toxiques. Pour ces raisons, les crudivores ne consomment pas d'aliments chauffés à plus de 40 °C.



Manger tout cru n'est pas adapté à tous les tempéraments, le cru peut ballonner à cause de la présence des fibres qui n'ont pas été adoucies par la cuisson. Chez les plus fragiles, il convient de commencer par des jus de légumes. Sous des latitudes qui manquent de soleil plusieurs mois dans l'année, manger cru peut contribuer à refroidir l'organisme, qui a besoin de chaleur pour remplir toutes ses fonctions de façon optimale.

La panacée sous forme de cure

Ce régime permet de prévenir certaines maladies, de les faire reculer ou d'alléger les symptômes souvent très rapidement : cancers, diabète, maladies cardio-vasculaires, arthrite, troubles de la digestion, etc.

Quelques centres proposent des séjours crus avec un accompagnement thérapeutique médical conventionnel, en agissant selon les principes de la médecine naturelle. On les trouve encore principalement en Suisse, en Allemagne et aux États-Unis, même s'il s'en ouvre désormais un peu partout dans le monde. Ils enseignent souvent aux curistes les bases de la cuisine crue vitale, ce qui leur permet de prolonger les bienfaits après la cure.

DANS CE CHAPITRE

Les laits pour bébés

•

Diversifier l'alimentation

•

La croissance des enfants

•

Les adolescents, ces rebelles !

Chapitre 13

L'alimentation des bébés, enfants et ados

Réformer son alimentation quand on est célibataire sans enfants, ce n'est déjà pas évident... Mais quand on a des enfants, cela devient autrement plus compliqué ! On est partagé entre la peur de mal faire, les demandes des enfants, les troubles digestifs, les allergies et les informations compliquées à mettre en application au quotidien. Soufflez un peu, commencez par les choses les plus simples et procédez graduellement, à votre rythme.

Quels laits pour bébé ?

Durant la première année après la naissance de l'enfant, le lait est l'aliment de base de son alimentation. L'éventail des produits laitiers proposés est large et les controverses sont nombreuses. Il est courant que les jeunes mamans se retrouvent désemparées face à un premier choix si important pour leur bébé, qui a besoin des bons nutriments pour grandir.

Le lait maternel

Selon la *Leche League* (LLL), le taux d'allaitement maternel en France est en constante augmentation ; il représentait 30 % dans les années soixante-dix, 50 % dans les années quatre-vingt-dix et il concerne aujourd'hui 60 % des jeunes mamans. L'Organisation mondiale de la santé recommande l'allaitement maternel exclusif pendant six mois puis de six mois à deux ans l'allaitement complété avec une alimentation progressivement diversifiée. Parfaitement adapté au bébé, le lait de la maman a la composition idéale, qui évolue au fil des mois selon les besoins de l'enfant. Impossible de reproduire le lait maternel, les éléments qui le composent sont extrêmement complexes et il correspond aux besoins spécifiques de chaque nourrisson, lui apportant les meilleurs nutriments pour sa croissance en lui construisant les meilleures défenses immunitaires. L'allaitement nourrit également le bébé affectivement, de par la proximité, par l'odeur, la voix, le toucher peau à peau, et le goût des saveurs particulières apportées par sa maman.



Le saviez-vous

Le lait maternel contient plus d'eau et de lactose pour désaltérer le bébé en début de tétée, puis il s'enrichit petit à petit en lipides pour lui apporter les nutriments nécessaires. Sa composition varie d'une femme à l'autre, mais c'est *via* les protéines qui transportent les vitamines, les enzymes et les hormones que le lait maternel protège le nouveau-né.

Il contient :

- 87 % d'eau (en moyenne) ;
- 1 % de protéines ;
- 150 acides gras d'une grande qualité que seul le corps de la maman est capable de fabriquer ;
- Entre 45 et 50 % de graisse saturée, 35 % de graisse monoinsaturée (oméga-9) et entre 15 et 20 % de graisse polyinsaturée (oméga-3 et 6) ;
- 7 % de glucides ;
- Des minéraux et des vitamines avec une biodisponibilité maximale ;
- Des bactéries qui jouent un rôle dans le développement du système immunitaire et contribuent à réduire les risques d'allergies, d'asthme et de maladies auto-immunes.

Source et conseil de lecture : *Quels laits pour mon bébé ?*, Candice Levy (Souffle d'or, 2013).

La qualité et la richesse du lait de la maman allaitante dépendront de son hygiène de vie : privilégiez les légumes et fruits frais, les oléagineux, les céréales complètes, protéines légères et consommez de bonnes huiles (noix, olive, lin, colza, cameline). Rassurez-vous, si vous êtes carencée, le bébé puisera dans vos réserves à vous, il ne manquera de rien... mais vous risquez de vous épuiser et de creuser vos carences. L'idéal est donc de préparer l'allaitement avant même la grossesse par une hygiène de vie au quotidien.



Attention !

Les femmes végétaliennes devront veiller à ne pas manquer de vitamine B12 pendant tout le temps de leur grossesse et de leur allaitement afin que le bébé ne manque de rien.

Vous désirez allaiter



- Ayez confiance, et laissez-vous du temps pour connaître votre enfant ;
- Donnez le sein le plus souvent possible ;
- N'hésitez pas à vous faire accompagner par une consultante en lactation ou par votre sage-femme. Vous ne souhaitez pas allaiter ? Les motivations sont toutes personnelles, aucune maman ne devrait se forcer. Mieux vaut donner un biberon avec tendresse que de se forcer.

Les plantes qui favorisent la lactation

- **Le fenouil.** Son action galactagogue est aussi hormonale, antispasmodique, carminative et digestive, il est aussi utile pour vaincre les nausées de grossesse et coliques du nourrisson ;
- **L'anis vert.** Sa graine contient de nombreux principes actifs qui en font un très bon stimulant général, diurétique, digestif et galactagogue ;
- **Le fenugrec.** Déconseillé pendant la grossesse, il est recommandé pendant l'allaitement car il lutte contre la perte d'appétit et l'anémie, en fortifiant et stimulant la production du lait maternel.

Les plantes qui empêchent la

Lactation

Sauge, persil, menthe, mercuriale, bardane, chicorée, douce-amère, fumeterre, petite pervenche blanche, pissenlit, pourpier, salsepareille, saponaire, fleur de sureau, fleur de millepertuis. Côté légumes, l'artichaut, l'oseille et le chou vert ralentissent aussi la lactation.

Arrive ensuite l'heure du sevrage lorsque vous vous sentez prête (que vous choisissiez d'allaiter deux, trois, six mois ou plus longtemps !). Prenez votre temps et introduisez progressivement un biberon par jour, puis deux, puis trois, avant d'arrêter totalement le lait maternel.

Les laits animaux

Les préparations à base de lait de vache pour les nouveau-nés sont des substituts extrêmement transformés. Par leur composition, les laits infantiles tentent de recréer les bienfaits du lait maternel : ils sont homogénéisés, pasteurisés, stérilisés, enrichis en vitamines et minéraux... Sans valeur enzymatique ni vitalité, ils peuvent s'avérer difficiles à digérer. Néanmoins, pour les mamans qui ne peuvent pas allaiter ou qui choisissent de ne pas le faire, voici quelques conseils pour bien choisir :



Préférez une préparation :

- D'origine biologique, adaptée à l'âge du bébé ;
- Sans huile de palme, qui limite l'absorption du calcium et du magnésium tout en risquant de favoriser la constipation ;
- Avec un rapport caséines/protéines solubles égal à 0,75 ;
- Avec un bon équilibre oméga-3 et oméga-6 (4/7) ;

- Avec une teneur en protéines inférieure à 1,40 g.



Beaucoup plus riche en protéines que le lait de la femme, le lait de vache occasionne des troubles chez le bébé, comme la constipation. Il est également très riche en sodium, augmentant le risque de déshydratation.

L'allergie au lait de vache représente la quatrième cause d'allergie chez l'enfant, 10 % de la population est allergique aux protéines de lait et plus de la moitié ne digère pas les produits laitiers. Les produits laitiers génèrent également du mucus en excès, favorisant les infections ORL. Si vous désirez garder le lait dans l'alimentation du jeune enfant, et même de la famille entière, consommez-le modérément et choisissez le bio et cru, il n'aura subi aucun traitement et il conservera ses nutriments essentiels : minéraux, acides aminés et vitamines.



Un biberon entamé ne se conserve pas. Jetez-le, vous en préparerez un autre pour la prochaine tétée.

Le lait de chèvre

Les molécules de protéines du lait de chèvre sont moins grosses que celles du lait de vache, ce qui les rend plus assimilables. Plus digeste, il est bien supporté par les bébés intolérants ou sensibles au lait de vache. Il contient davantage de vitamines C et D, même s'il présente des carences en vitamines B6, B9 et E. L'élevage moins intensif des chèvres en fait un lait beaucoup plus sain.

Le lait de jument

C'est le lait le plus proche du lait maternel, il apporte des anticorps, des enzymes et des protecteurs de croissance remarquables. Son coût élevé en fait un produit de luxe, conseillé de temps en temps lorsque l'enfant souffre de troubles de la croissance, de malnutrition ou encore de coliques. Il améliore rapidement les fonctions et il rééquilibre le terrain.

Choisissez toujours des préparations infantiles biologiques, beaucoup plus concentrées et adaptées aux besoins des bébés que les briques de lait.



Utilisez des eaux peu minéralisées pour préparer les biberons, comme les eaux Mont Roucous[®], Montcalm[®], Rosée de la Reine[®], Montagnes d'Arrée[®], Volvic[®], Cristaline[®]...

Les « laits » végétaux

Les boissons végétales ont leurs propres bienfaits qu'il ne faut pas chercher à comparer avec ceux du lait de vache. Elles sont des alternatives intéressantes, même si le grand public s'avère encore un peu frileux. Elles sont à donner à l'enfant à partir de 6 mois, généralement au début de la diversification alimentaire.



L'appellation « lait » n'est pas adaptée, elle est officiellement admise uniquement pour les produits provenant des mammifères à glandes mammaires.

Ne confondez pas les briques de lait végétal, consommées par les enfants et les adultes, et les poudres infantiles de lait végétal, largement plus nutritives et adaptées à la croissance des nourrissons. Elles offrent :

- Une grande biodisponibilité des minéraux, leur assimilation par l'organisme est élevée ;

- Du calcium, présent en quantité suffisante ! Les végétaux renferment des acides qui rendent le calcium soluble, donc plus accessible. Les plus riches en calcium sont le sésame, l'amande et la noisette ;
- Du fer d'origine végétale, en quantité suffisante ;
- Des acides gras essentiels ;
- Une teneur réduite en lipides saturés.

Elles ne contiennent pas de lactose, ni de gluten, elles sont digestes et régulent le transit avec leurs fibres douces. Elles ne contiennent pas non plus de résidus d'antibiotiques, ni d'hormones comme les laits de la production laitière intensive. Toutes les préparations infantiles végétales ne sont pas équivalentes, quelques recommandations :



- À partir de 6 mois, commencez par de la châtaigne et alternez avec de l'amande. Le lait de châtaigne est une excellente source de vitamine B et de sucres lents, tandis que le lait d'amande est riche en calcium, protéines, fibres, magnésium et phosphore ;
- Intégrez ensuite quelques mois plus tard les autres laits, la noisette apportera du fer et des antioxydants intéressants. Mélangez les boissons de céréales (riz, avoine) à l'amande, et utilisez-les dans vos préparations culinaires ;
- Ajoutez une petite quantité d'acides gras essentiels, avec quelques gouttes d'huile d'onagre, d'huile de bourrache ou de cameline bio dans le biberon.



Si vous commencez plus tôt, évitez le lait d'amande avant 6 mois à cause des risques d'allergie, préférez-lui le lait de châtaigne.

Méfiez-vous du soja, lourd, allergisant et contenant des phytohormones.

Les préparations mixtes

La marque De Bardo® propose la judicieuse association d'une poudre de châtaigne, d'un lait de jument lyophilisé et de lait de chèvre.

Il est également possible de compléter un lait végétal avec des gélules bio de lait de jument, à raison de 1 à 2 gélules dans le biberon par jour.

En cas de troubles occasionnels digestifs (diarrhées provoquées par un virus ou un excès de lactose, par exemple), cessez de nourrir l'enfant quelques heures, car la diarrhée est entretenue par le lait. Réintroduisez de petites quantités doucement et privilégiez la boisson à l'amande quelque temps pour alléger le système digestif.

Ne forcez pas l'enfant à finir son biberon, ni son repas, pour ne pas le couper de ses sensations naturelles. Il est important qu'il apprenne lui-même à respecter ses besoins et à reconnaître quand il a faim.



Le saviez-vous

Vous pouvez ajouter des graines germées déshydratées, des produits de la ruche (pollen, gelée royale – voir [chapitre 9](#)), mais aussi de la spiruline ou l'algue lithothamne dans l'alimentation du bébé.

Diversifier l'alimentation

L'organisme du bébé acquiert progressivement des capacités digestives, son écosystème intestinal n'est mature qu'à partir d'un an et demi. Si des aliments sont proposés trop précocement, ils peuvent engendrer des intolérances ou des allergies. À partir de 6 mois, vous pouvez commencer à diversifier l'alimentation du bébé, en choisissant une alimentation de la meilleure qualité possible, biologique avec une cuisson douce. Les quantités

doivent être faibles, adaptées à la taille de leur petit estomac, mais la qualité nutritionnelle des aliments choisis doit être riche !



- Débutez par des petites quantités de jus de légumes (fenouil, carotte, panais) et des fruits doux (pêche, pomme, mangue), un seul à la fois ;
- Prenez le temps d'introduire les aliments en petite quantité : 1 à 2 cuillerées à café seulement ;
- Observez la digestion après chaque nouvel aliment, inconforts, éructations, selles d'aspect différent... ;
- À partir de 7 mois, vous pouvez intégrer des céréales demi-complètes sans gluten et les yaourts de chèvre frais ou de brebis frais ;
- À partir de 9 mois les céréales avec gluten, les œufs (en commençant par le jaune d'œuf cru mélangé à une purée de légumes), les poissons maigres et gras, et les légumineuses. N'ajoutez ni sucre ni sel, vous pouvez en revanche mettre du persil ou du basilic ;
- Si l'alimentation est essentiellement végétale dans les premiers mois ou sur une période longue (végétarisme), pensez à ajouter en petites quantités du spiruline, de la purée de sésame ou encore des légumineuses pour des apports suffisants en fer.
- Ajoutez une touche d'huile biologique de première pression à froid dans vos purées de légumes : alternez les huiles de colza, d'olive et de cameline pour la complémentarité des oméga-3 et 6.



Il est recommandé de commencer par le biberon, puis de poursuivre avec les aliments solides plutôt que le contraire. Les premiers tests des aliments peuvent même se faire en dehors des heures de tétées, si l'enfant est prêt à la découverte des solides.

La croissance des enfants

Une étude conduite dans les années vingt par le D^r Adelle Davis, nutritionniste américaine, a démontré que les enfants savaient eux-mêmes faire le choix des aliments utiles à leur croissance. Le D^r Davis proposait ainsi à un groupe d'enfants entre 6 et 18 mois une douzaine d'aliments à chaque repas : œufs, riz, poulet, carottes... Les enfants mangeaient ce qu'ils voulaient dans la quantité qu'ils souhaitaient, sans qu'aucun adulte n'intervienne. Au bout de quelques mois, la diète de chacun des enfants était équilibrée, sans carence ni retard de croissance (expérience relatée dans le livre *Mon enfant ne mange pas* du D^r Gonzalez, éd. ligue La Leche, 2010).

Les conseils du naturopathe

Si l'éducation alimentaire est une étape essentielle, elle peut parfois être un vrai casse-tête et une source d'inquiétude pour les parents.

- Dès son plus jeune âge, **habituez-le à consommer des fruits et des légumes**, de préférence de saison et de terroir, sous toutes leurs formes : en jus (à l'extracteur), en smoothies (au mixeur), crus et cuits doucement. Les camoufler dans les plats, gratins, quiches... n'est pas la meilleure idée, à cause du gras et de la perte de nutriments qu'engendrent les cuissons trop élevées. Mettez sur des recettes ludiques et colorées, faites-le participer. N'insistez pas lorsqu'il rejette certains aliments, mais proposez-les à nouveau quelques semaines plus tard, sous une autre forme.
- **Préférez les produits frais d'origine biologique avec beaucoup de nutriments.** En matière d'alimentation, ce n'est pas la quantité mais la qualité qui compte, particulièrement pour bien grandir.



Attention !

- **Adaptez les quantités graduellement au poids de l'enfant.** Il n'est pas rare de voir des enfants encore petits consommer des steaks hachés entiers (alors même que la viande rouge devrait être réservée à de rares occasions !). Variez les sources de protéines et prenez comme référence la taille de leur paume pour évaluer la quantité, elle suffit.
- **Donnez l'exemple, mangez la même chose que lui.** Si vous n'aimez pas quelque chose et que vous voulez absolument lui en faire manger, cela risque d'être un peu plus compliqué !
- **Limitez sa consommation de sucres, biscuits, confiseries.** Préférez cuisiner vous-même des gourmandises à base de produits biologiques, avec du sirop d'agave, du sirop d'érable, de la stévia ou du sucre brun. Pensez à utiliser des poudres (superaliments – voir [chapitre 9](#)) au goût sucré, comme la caroube.
- **Évitez les produits laitiers de vache et les viandes rouges.**
- **Habituez-le à manger des noix et des graines,** ainsi que des beurres de noix (amande, sésame), qui sont d'excellentes sources de calcium ! Mettez un petit sachet de noix et fruits secs dans son cartable en cas de petit creux.
- **Fuyez les jus de fruits** (surtout industriels, trop sucrés), et donnez-lui des fruits à consommer en dehors des repas.
- **Privilégiez les poissons riches en oméga-3,** à raison de deux fois par semaine (saumon, sardine, maquereau...).
- **Limitez sa consommation de céréales,** préférez-les semi-complètes ou complètes, plutôt sans gluten.
- **Apprenez-lui à mâcher longtemps,** cela lui sera utile pour toute la vie !

- **Essayez de développer chez lui l'envie de goûts sucrés naturels** : dattes, bananes, miel... La touche de sucré se prendra plutôt vers l'heure du goûter qu'en fin de repas.
- **Évitez impérativement les biscuits et confiseries industrielles et sodas** qui contiennent des colorants (E 102 à E 180) et de l'aspartame (E 951), les plats préparés et les apéritifs salés.



À retenir !

L'assiette « idéale »

- 1/4 de légumes crus (ou un jus de légumes) ;
- 1/4 de légumes cuits doucement ;
- 1/4 de protéines : légumineuses, œuf, poisson, viande blanche, algues, oléagineux, fromage frais cru de chèvre ou de brebis... ;
- 1/4 de féculents : pomme de terre, patate douce, pois, riz complet, millet, seigle, épeautre...

Un repas avalé à la va-vite risque d'être mal assimilé. Le temps passé à table est important, prenez le temps de partager les repas dans la sérénité et la joie !

Pour approfondir le sujet : lire *Additifs alimentaires danger* de Corinne Gouget (Chariot d'or, 2014).

Les adolescents, ces rebelles !

« L'important n'est pas de convaincre mais de donner à réfléchir. »

Bernard Werber

L'adolescence est une période de découvertes pendant laquelle beaucoup d'habitudes alimentaires prises dans l'enfance volent en éclats. Alors que l'enfant observait le modèle parental pour le copier et intégrer ce qui était bon pour lui, l'adolescent s'oppose naturellement à ce modèle pour construire son identité personnelle et alimentaire. C'est à ce moment-là que l'adolescent adopte l'alimentation déstructurée, de snacking.

Pas de panique

60 % des adolescents ne sont pas satisfaits de leur apparence physique et 40 % des jeunes adolescentes se trouvent grosses. Déjà soumis à des changements inconfortables et à des émotions nouvelles, ne surstressez pas votre ado avec vos inquiétudes quant à ses besoins énergétiques pour sa croissance et ses mauvaises habitudes alimentaires. Armez-vous de patience et acceptez qu'il fasse ses propres expériences.

Les adolescents sont sensibles à l'environnement, à la façon dont leurs amis s'alimentent, aux messages publicitaires et ils adorent les repas vite consommés. Si vous avez su, dans les premières années de la vie de l'enfant, intégrer à son mode de vie les règles nutritionnelles de base, rassurez-vous, il n'a pas tout oublié ! En revanche, s'il a toujours manqué de structure, il vous faudra trouver une façon de lui parler des choses essentielles. La période cristallise des difficultés relationnelles et existentielles, qui se répercutent sur des manifestations physiques, problèmes de sommeil, spasmophilie, colites, et des troubles du comportement

alimentaire (pulsions sucrées, périodes de boulimie ou d'anorexie).

Les conseils du naturopathe



- Contrôlez ce qu'il y a à manger à la maison : proposez des repas sains et équilibrés, il mangera les pizzas, les frites et autres hamburgers à l'extérieur.
- Proposez des légumes à tous les repas !
- Limitez les produits laitiers et les viandes rouges.
- Préparez deux à trois fois par semaine des poissons gras.
- N'achetez pas :
 - des céréales sucrées pour le matin, remplacez-les par des mueslis ou des granolas naturels composés de flocons d'avoine, d'oléagineux et de fruits secs ;
 - des biscuits, mais laissez à disposition des fruits frais et séchés, des amandes, etc. ;
 - des sodas. De temps en temps, proposez-lui du kéfir et du kombucha, deux boissons fermentées légèrement pétillantes et sucrées, bourrées d'enzymes et de vitamines.

Trois raisons de mieux manger (à expliquer à votre ado)

- **Les problèmes de peau sont intimement liés à la qualité de l'alimentation.** En cas d'acné et/ou d'eczéma, il faut impérativement supprimer les produits laitiers, ainsi que les produits raffinés, gras et sucrés.

- **L'équilibre nutritionnel améliore la mémoire et le stress en période d'examen.** Pour « doper » ses neurones, il suffit d'adopter une alimentation équilibrée, riche en céréales complètes (non raffinées), en bonnes protéines (poissons gras, volailles), en légumineuses, fruits secs, noix et légumes verts.
- **Les capacités sportives dépendent d'un apport énergétique de qualité.** Éviter le grignotage et les aliments sans intérêt nutritionnel. Manger en quantité suffisante des fruits et des légumes, de bonnes protéines et des céréales.



Dans cette partie...

Chaque être humain naît avec une programmation de divisions cellulaires qui détermine la durée de sa vie naturelle. Cette programmation est différente d'un individu à l'autre, mais on estime que l'homme peut vivre jusqu'à 120 ans s'il bénéficie d'un capital génétique solide ! Entre 1 et 120 ans, des troubles vont venir affecter le corps et son capital vital, d'où l'intérêt de veiller à préserver sa santé et son énergie tout au long de sa vie. Vivre vieux c'est bien, vivre en forme c'est mieux...

Vous découvrirez que le corps a tout en lui pour se réparer, se régénérer et se rééquilibrer grâce à des méthodes naturelles. L'objectif de cette partie est de découvrir dans leurs grandes tendances les approches naturopathiques par grandes typologies de troubles. Tous les troubles ne pouvant être abordés dans cette partie, nous avons fait le choix de traiter les plus répandus. Vous trouverez dans les grandes lignes les causes principales des maladies les plus communes et leurs pistes de résolution en naturopathie.

DANS CE CHAPITRE

Allergiques, digestifs, respiratoires, cardio-vasculaires, ostéo-musculaires... petit guide des grands troubles

•

Les objectifs prioritaires en naturopathie

•

Les conseils et bonnes pratiques pour chaque cas

•

Les aides des biothérapies

Chapitre 14

Les troubles par grandes typologies

Pour chaque trouble, nous vous recommandons de ne pas vous écarter des principes de base de la naturopathie. En effet, il est tentant d'adopter une démarche allopathique (un symptôme = une biothérapie naturelle, plante ou complément alimentaire) au lieu de commencer une réforme plus globale intégrant une nouvelle hygiène alimentaire, de l'exercice physique, un travail sur le mental et les émotions, etc. Mais, croyez-nous, le jeu en vaut la chandelle !

Conseil de naturopathe

Pour chaque biothérapie proposée, vérifiez bien que le remède est approprié à votre condition et qu'il n'y a pas de contre-indications. Demandez conseil à votre naturopathe concernant la forme, la posologie et la durée optimale dans le cadre de votre cure.

Les troubles allergiques

*« L'allergène n'est rien,
l'inflammation est tout. »*

Claude Bernard



Le saviez-vous

Selon l'OMS, 50 % de la population mondiale sera affectée par au moins une maladie allergique en 2050. Le nombre de personnes allergiques a doublé ces vingt dernières années (Galen, *Does rhinitis lead to asthma ?* General practitioner, Brochure 2007). On constate une augmentation frappante des allergies de tous types : liés à la pollution de l'air, à l'alimentation ou à l'environnement saisonnier. Il faut comprendre que les causes des allergies sont multiples, elles augmentent particulièrement à la suite de situations d'hyper médicalisation (vaccins, antibiotiques) et d'infections à répétition. Les solutions allopathiques lourdes font perdre en efficacité les réactions du système immunitaire, qui ne distingue plus les vrais agresseurs (virus, toxines, bactéries...) des agents non agresseurs qui viennent le chatouiller (poussières, allergènes...). Il s'affole et réagit alors de façon démesurée ! Les allergies sont également induites par les problèmes de perméabilité intestinale.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Travailler sur l'alimentation afin de limiter l'inflammation dans le corps, de restaurer la barrière intestinale et de réguler la flore :
 - se rapprocher au plus près d'une alimentation biologique ;
 - supprimer tous les excès et le grignotage entre les repas ;
 - supprimer les produits laitiers et le gluten, éviter aussi les autres aliments les plus allergisants : arachides, crustacés, œufs, soja, fruits à coque, etc. ;
 - éviter les mélanges alimentaires compliqués (voir [chapitre 9](#)).

Quelques pistes en biothérapies

- Sur les allergies saisonnières, rhinites allergiques, la gemmothérapie a d'excellents résultats ;
- Sur les eczémas, évitez de mettre des produits pour limiter les suintements, laissez sortir ce qui doit sortir. Mélangez des flocons d'avoine dans l'eau du bain en cas de démangeaisons et d'inflammations (ou appliquez le mélange localement) ;
- L-glutamine, curcuma, prébiotiques et probiotiques peuvent être nécessaires.

Pistes émotionnelles

Qu'est-ce qui m'irrite autant ? Quelle est la cause de l'irritation, et par conséquent de la forte réponse émotionnelle de mon corps (reniflement, écoulement des yeux, envie de pleurer) ?

Les troubles digestifs

Les troubles de l'appareil digestif représentent un ensemble d'affections très fréquentes. 1 consultation sur 10 concerne ce motif en médecine générale. Au-delà de 65 ans, 29 % de la population se déclare atteinte de maladies digestives, qui représentent plus de 10 % des hospitalisations en services de soins aigus (source : Fédération nationale des observatoires de santé (Fnors), 2015, SCORE-Santé : Contexte national Maladies de l'appareil digestif).

Les grandes tendances

Les causes majeures des problèmes digestifs sont :

- Des causes génétiques ;
- Des facteurs nutritionnels non adaptés à la personne, des excès d'acides et une mastication insuffisante ;
- Une mauvaise digestion engendrant une perméabilité intestinale, un déséquilibre de la flore intestinale, une faiblesse des enzymes digestives ;
- Des habitudes délétères : tabac, alcool, vie stressante ;
- Des pollutions : métaux lourds, pesticides, médicaments...

Les principaux signes d'une faiblesse du système digestif sont : lenteurs digestives, constipations, diarrhées, reflux acides, douleurs, ballonnements, baisse d'énergie après le repas, parasites intestinaux, langue blanche, mauvaise haleine, teint jaune...

Les objectifs prioritaires en naturopathie



- Adopter une alimentation biologique ;
- Manger en fonction de ses capacités digestives et bien mastiquer ;
- Éviter l'alcool, le tabac, le café et les boissons gazeuses ;
- Supprimer les aliments acides, les épices et les chewing-gums !
- Mettre le système digestif au repos régulièrement (pas de grignotage, monodiètes et jeûnes – voir [chapitre 10](#)) ;
- Surveiller les éliminations et stimuler si nécessaire les fonctions émonctorielles (attention particulière sur le travail du foie et l'évacuation des selles – voir [chapitre 5](#)).



Les troubles du système digestif ne sont pas seulement des problèmes qui resteront dans la zone intestinale ! Il faut comprendre que tout ce qu'il se passe au niveau intestinal se répercute sur les autres organes :

- Localement : colites, diverticules, appendicite... ;
- À proximité : infections ou inflammations génitales, urinaires... ;
- À distance : infections respiratoires, troubles neurologiques...

Pour approfondir le sujet : lire *L'Écosystème intestinal et santé optimale* de Georges Mouton (Marco Pietteur éditeur, « Résurgence », 2004).

Pistes émotionnelles

Interrogez-vous sur ce qui passe mal. Qu'est-ce que je ne digère pas en ce moment ? Qu'est-ce que je retiens (constipation) ou de quoi ai-je besoin de me libérer rapidement (diarrhées) ?



Crise d'appendicite

Appelez les Urgences ! Si vous êtes dans l'attente, appliquez une poche de glace sur l'abdomen, isolée avec une serviette pour diminuer la douleur.

Si les autorités compétentes jugent que l'opération d'urgence n'est pas nécessaire, jeûnez pendant deux jours afin d'éviter le péristaltisme (rythme de circulation des matières) et de reposer le système digestif.

Au bout de 48 heures, faites un lavement rectal, et reprenez l'alimentation avec des carottes ou des pommes cuites.

Candidose

Le *Candida albicans* est une levure des muqueuses digestives, qui peut devenir dangereuse quand sa forme se modifie et qu'elle prolifère de façon démesurée. Elle augmente alors la perméabilité de la muqueuse intestinale et perturbe le microbiote. La candidose (atteinte par le *Candida*) est difficile à diagnostiquer car elle se développe silencieusement pendant de nombreuses années, avec des symptômes comme des douleurs abdominales, diarrhées ou

constipation, ballonnements, infections ORL, fatigue, maux de tête, allergies, problèmes de peau... accompagnés de mycoses fréquentes et d'envies compulsives de sucre.

Son traitement peut durer plusieurs mois pendant lesquels il vaut mieux être accompagné.

Pour approfondir le sujet : lire *Je me sens mal, mais je ne sais pas pourquoi...! La candidose chronique, une maladie méconnue* de Philippe-Gaston Besson (Jouvence, 2011).

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Corriger l'alimentation et supprimer toutes les sources de sucres raffinés et naturels sous toutes leurs formes. Selon la situation, on pourra consommer certains fruits dont l'indice glycémique est modéré (fruits rouges, certaines pommes) ;
- Bien mastiquer ;
- Réduire les sources d'intoxication, apaiser la muqueuse intestinale et de reconstituer une bonne flore.
- Éviter les viandes, les céréales contenant du gluten, les produits laitiers, les produits fermentés et la plupart des aliments industriels, ainsi que le tabac et l'alcool.

Quelques pistes en biothérapies

Alternez plusieurs traitements naturels sur plusieurs mois, le temps de vous débarrasser de l'invasion du *Candida*. Celui-ci, très résistant, s'adapte aux molécules des traitements en une dizaine de jours. Vous trouverez de très bons complexes en magasins spécialisés, contenant le plus souvent des huiles essentielles de

thym à linalol, de cannelle de Ceylan, de laurier noble, de romarin officinal, de sarriette, ou encore des extraits de pépins de pamplemousse, d'échinacée, d'ail, de chlorophylle.

Constipation

En naturopathie, on considère qu'il y a constipation si les selles n'ont pas été évacuées en 24 heures. Il n'y a parfois quasiment pas de symptômes, parfois des ballonnements ou des sentiments de malaise très inconfortables lorsque les selles deviennent dures et noueuses et que l'évacuation est difficile. Les causes les plus fréquentes sont une nourriture pauvre en fibres, le manque d'ingestion de liquides, le manque de mouvement ou des problèmes liés aux organes foie et reins.



Attention !

S'il y a de la fièvre, des douleurs intenses ou des vomissements, consultez immédiatement pour écarter le risque d'une occlusion intestinale.

Les objectifs naturopathiques



Conseil du
naturopathe

Il conviendra de :

- Augmenter les fibres cellulosiques (fruits et légumes) et de consommer des mucilages, tels que les graines de lin ou le psyllium (laisser tremper avant de boire) ;
- Consommer de l'huile d'olive ;
- Faire un exercice physique régulier ;
- Faire des bains de siège froids et des douches rectales (voir [chapitre 6](#)).

Quelques pistes en biothérapies

- Phytothérapie : bourdaine, mauve, guimauve, pêcher, fenouil... ;
- En cure (ampoules) : artichaut, radis noir, desmodium, romarin pour soutenir les fonctions hépatiques, magnésium marin.

Dyspepsie (troubles digestifs fonctionnels)

Ils regroupent la perte d'appétit, les nausées, les brûlures gastriques, les éructations et les ballonnements. Une mauvaise alimentation ou des excès alimentaires sont la première cause de cet inconfort digestif : aliments gras, sucrés ou épicés, boissons gazeuses, café ou alcool...

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Adopter de bonnes habitudes alimentaires ;
- Apprendre à laisser l'estomac au repos, en évitant de manger entre les repas, en adoptant les monodiètes et les jeûnes (voir [chapitre 10](#)) ;
- Mastiquer longuement les aliments (même liquides) ;
- Pratiquer un exercice physique ;
- Se relaxer ;
- Appliquer une bouillotte sur le foie après le repas.

Quelques pistes en biothérapies

- Infusions de plantes digestives : mélisse, réglisse, cumin, menthe poivrée ;
- En cure (ampoules) : artichaut, radis noir, desmodium, romarin pour soutenir les fonctions hépatiques.



Entre l'ingestion des aliments et l'expulsion des matières fécales, il doit s'écouler entre 16 et 24 heures. Si elles restent plus longtemps, le transit est trop lent et il y a des risques de fermentations intestinales.

Les selles doivent être éliminées deux à trois fois par jour ; vous pouvez compter une selle par repas.

Gastrite

Inflammation de la muqueuse gastrique, accompagnée de fortes douleurs, nausées, perte d'appétit et possibles hémorragies. En cas de gastrite chronique, la cause est le plus souvent liée à la bactérie *Helicobacter pylori*. Les autres causes peuvent être la nervosité et les substances irritantes (alcool, médicaments, alimentation non adaptée).

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Adopter une alimentation biologique vivante ;
- Éviter les mélanges difficiles à digérer ;
- Bien mastiquer les aliments ;
- Poser une bouillotte chaude sur l'estomac après les repas ;

- Faire des monodiètes aux jus de légumes crus, en particulier le jus de pommes de terre crues pur ou combiné avec d'autres jus de légumes (carottes, betteraves, etc.), et des jeûnes courts de 1 à 2 jours avec des infusions tièdes (voir [chapitre 10](#)).

Quelques pistes en biothérapies

- Lait d'argile ;
- Tisane de menthe et de camomille.

Gastro-entérite

La « gastro » est une inflammation de la muqueuse, provoquant le plus souvent des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, des diarrhées, de la fièvre et un épuisement général. Son origine peut être bactérienne, virale (contagieuse), parasitaire ou toxique. On sera d'autant plus touché si le terrain est encrassé et si le système immunitaire est faible en période d'épidémies.



Il conviendra de s'astreindre à un jeûne de 2 jours avec quelques infusions en petites quantités (mélisse, menthe poivrée, lavande) et à beaucoup de repos.

Maladie cœliaque

La maladie cœliaque, ou entéropathie au gluten, est une affection chronique de l'intestin grêle qui touche près de 1 % de la population. Au contact du gluten, la paroi interne de l'intestin grêle est endommagée, et les replis de la muqueuse digestive, qu'on appelle villosités, sont fragilisés. Il s'ensuit une malabsorption de la majeure partie des nutriments, des minéraux et des vitamines.

Les symptômes et leur gravité varient selon chaque personne. Les principaux signes sont la diarrhée et la perte de poids. Les autres symptômes se situent surtout au niveau digestif : ballonnements, diarrhées, constipation, douleurs abdominales. Plusieurs complications peuvent alors survenir, dont l'anémie, la fatigue, l'intolérance au lactose, la dépression et l'ostéoporose.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Adopter une correction alimentaire, sans chercher à remplacer tous les aliments par des aliments « sans gluten » mais plutôt à trouver un nouvel équilibre ;
- Régénérer la muqueuse intestinale ;
- Gérer le stress et faire de l'exercice physique.

Quelques pistes en biothérapies

- Oméga-3 ;
- L-glutamine et/ou la N-acétylglucosamine (NAG).

Maladie de Crohn

Maladie inflammatoire chronique qui touche l'ensemble du tube digestif, particulièrement la partie terminale de l'intestin, le côlon et l'anus. D'origine auto-immune (la muqueuse s'autodétruit par les anticorps), cette maladie a le plus souvent des causes multifactorielles, avec une prédisposition génétique. Elle évolue par poussées, provoquant des lésions sur toute l'épaisseur de la

paroi digestive, avec des fissures, ulcères, inflammations, fistules...



Attention !

Consultez votre médecin pour poser un diagnostic et évaluer l'étendue des lésions de façon précise.

Les objectifs naturopathiques



Conseil du
naturopathe

Il conviendra de :

- Adopter une alimentation biologique et suivre un régime dissocié pour faciliter la digestion ;
- Connaître ses intolérances alimentaires ;
- Apprendre à connaître les réactions de votre intestin en fonction des mélanges alimentaires ;
- Faire des jeûnes répétés mais de courte durée (voir [chapitre 10](#)) ;
- Supprimer le gluten et les produits laitiers ;
- Arrêter le tabac (voir [chapitre 6](#)) ;
- Faire de l'exercice ;
- Se relaxer, se faire masser, prendre des bains tièdes régulièrement.

Quelques pistes en biothérapies

- Mycéliums (champignons) et probiotiques pour l'équilibre intestinal si nécessaire. Pour cela, tester au préalable la flore avec un test respiratoire afin d'identifier des gaz intestinaux et la source des déséquilibres ;

- Huiles de poisson et oméga-3 ;
- Camomille allemande, boswellia, poudre d'absinthe ;
- Sur cette maladie chronique, l'homéopathie comme l'acupuncture ont de très bons résultats sur le long terme. L'équilibre émotionnel est également incontournable !

Stomatite (aphtes)

Les aphtes sont de petites ulcérations douloureuses jaunâtres et de forme ronde, qui s'installent sur les muqueuses buccales, ou pharyngées. Elles peuvent également siéger sur les muqueuses génitales ou intestinales. La fatigue, le stress, les maladies virales ou bactériennes, les effets médicamenteux, les troubles intestinaux et les carences alimentaires peuvent être mis en cause.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Adopter une hygiène buccale irréprochable ;
- Limiter la consommation d'aliments acides et acidifiants ;
- Travailler la flore intestinale, grâce à la mise en place d'une hygiène alimentaire ;
- Faire des bains de bouche au sel gris de mer dans de l'eau chaude ou avec du bicarbonate ;
- Se reposer.

Quelques pistes en biothérapies

- Vitamines du groupe B ;
- Propolis à mâcher.

Les troubles respiratoires

Chaque année en Europe, 1 décès sur 8 est dû à une maladie respiratoire et les affections pulmonaires sont responsables d'au moins 6 millions d'hospitalisations. Les maladies respiratoires représentent l'un des principaux problèmes de santé dans le monde, causant un sixième de tous les décès observés au niveau mondial (source : *Organization World and Europe Detailed Mortality Databases*, actualisation de novembre 2011).



Le saviez-vous

Près de la moitié des décès à la suite de maladies respiratoires sont dus à des cancers du poumon ou à la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) directement liés au tabagisme.

Les grandes tendances

Les causes majeures des problèmes respiratoires sont :

- Un déséquilibre alimentaire ;
- Des blocages émonctoriels au niveau de l'intestin et du foie ;
- Des agents irritants : pollutions toxiques, tabac, air conditionné, air sec ou humide... ;
- Le stress ;
- Le manque d'exercice physique et respiratoire ;
- La baisse de l'immunité générale ;
- Une obstruction des muqueuses nasales (vérifiez avec votre médecin).

Les principaux signes d'une faiblesse du système respiratoire sont : fatigue, écoulements, crachats, inflammations du système ORL, congestion des muqueuses, difficultés à l'inspir et à l'expir...

Les objectifs prioritaires en naturopathie



- Réduire ou supprimer les agents extérieurs responsables : le tabac, les poussières, les produits toxiques à la maison.
- Supprimer les surcharges alimentaires en :
 - appliquant la dissociation alimentaire (voir [chapitre 12](#)) si la vitalité le permet pour éviter les fermentations intestinales, toxines et autres acides, ainsi que des périodes de monodiètes ou de jeûne s'il y a des écoulements importants ;
 - supprimant les produits laitiers, les amidons, les sucres industriels et les graisses, sources de déchets collants ;
 - harmonisant la flore intestinale.
- Libérer les émonctoires :
 - stimuler le foie et la vésicule biliaire par des plantes ;
 - vider les intestins (douche rectale) ;
 - activer les glandes sébacées et sudoripares pour utiliser la peau comme porte de sortie.
- Pratiquer régulièrement des exercices physiques et respiratoires en plein air.

- Utiliser les plantes :
 - en infusion pour fluidifier les expectorations et favoriser la libération des écoulements : eucalyptus, thym, origan... ;
 - en fumigations : térébenthine, thym à linalol... ;
 - en diffusion : pin sylvestre, niaouli, ravintsara...

Pistes émotionnelles

Pourquoi j'étouffe ? Y a-t-il des situations ou des personnes autour de moi qui m'oppressent ? Mes désirs sont-ils en accord avec la vie que je mène ?

Asthme

C'est une inflammation plus ou moins grave des voies respiratoires, et surtout des bronches et des bronchioles, un trouble qui survient sous forme de crises liées à une bronchoconstriction avec difficulté à expirer.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Revoir l'alimentation et assainir la fonction hépato-intestinale ;
- Suivre une rééducation respiratoire, utiliser le Bol d'Air Jacquier® ;

- Faire un travail sur le plan psycho-émotionnel (incapacité à respirer, sensation d'étouffement...) ;
- Éviter les facteurs déclenchants.

En situation d'urgence

Placez les avant-bras dans de l'eau chaude pour décongestionner les voies respiratoires. Ensuite, placez une bouillotte chaude sur votre foie et entourez-vous de personnes rassurantes pour vous calmer.

Bronchiolite

Il s'agit de l'infection aiguë la plus sévère des voies respiratoires inférieures chez l'enfant de moins de 2 ans et surtout chez le nourrisson de moins de 6 mois. Les bronchioles pulmonaires sont inflammées, provoquant des difficultés respiratoires pouvant aller jusqu'à une insuffisance grave. Dans la plupart des cas, la cause est virale, mais elle peut être bactérienne.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Supprimer les surcharges alimentaires : les amidons, les graisses et les sucres industriels ;
- Faire une dissociation alimentaire (voir [chapitre 12](#)) pendant quelques jours : séparer les amidons et les protéines en les mangeant à des repas différents ;
- Supprimer les produits laitiers ;

- Faire un petit jeûne hydrique ou avec du bouillon de légumes filtré (carotte, potiron) ;
- Placer une bouillotte chaude sur le ventre après les repas ;
- Faire une douche rectale, prendre des bains chauds.

Quelques pistes en biothérapies

- Rhubarbe, bourdaine, mauve, pour stimuler les intestins ;
- Artichaut, romarin, pissenlit, pour stimuler le foie ;
- Thym, feuilles d'eucalyptus, origan, pour fluidifier les expectorations.

Bronchite

Les bronches sont inflammées, leurs parois produisent une quantité importante de mucus. L'origine peut être virale, bactérienne ou encore due à l'inhalation de particules toxiques.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Détoxifier foie et poumons ;
- Faire une diète au bouillon de légumes ;
- Effectuer un lavement rectal ;
- Appliquer un cataplasme à la farine de moutarde (sinapisme).

Cataplasme à la farine de moutarde/sinapisme

Mettez une quantité suffisante de farine de moutarde dans un récipient, ajoutez de l'eau froide ou tiède (l'eau chaude détruit son activité) de façon à obtenir une pâte fluide, appliquez sur la région douloureuse ou le dos et recouvrez d'un linge. Gardez aussi longtemps que vous pouvez le supporter.

Quelques pistes en biothérapies

- Romarin, eucalyptus, pin, niaouli en huiles essentielles à frictionner sur la poitrine dans une huile végétale ;
- Ravintsara en diffusion dans l'air ;
- Souffre en oligoélément ;
- Bol d'Air Jacquier®.

Emphysème

Même traitement que pour l'asthme.

Laryngite

Inflammation du larynx causée, le plus souvent, par une infection des voies respiratoires ou par un agent irritant. Il en résulte souvent une inflammation des cordes vocales avec enrouement, la respiration se faisant plus difficile.

Les objectifs naturopathiques

Il conviendra de :



- Manger peu et de se reposer ;
- Appliquer des compresses chaudes sur la gorge à garder 10 à 15 minutes.

Quelques pistes en biothérapies

- Gargarismes avec l'Élixir du Suédois® ou Tégarome® : 15 à 20 gouttes dans un verre d'eau ;
- Jus de citron dilué dans de l'eau chaude avec du miel 1 à 3 fois par jour ;
- Spray à la propolis ;
- Par voie orale, sur un comprimé neutre, mettez 1 goutte de thym à linalol et 1 goutte de ravintsara 4 à 5 fois par jour ;
- Gouttes aux essences.

L'Élixir du Suédois®

L'Élixir du Suédois® du Dr Theiss est élaboré à partir d'une recette traditionnelle contenant de l'angélique, de la cannelle, du safran, du camphre, de la cardamome, etc. Utilisé en gargarisme, il fera des merveilles pour les inflammations de la gorge et lors d'enrouements. La dose optimale est de 20 gouttes pour un verre d'eau. Cependant, rien ne vous empêche de gargariser avec l'élixir pur, 4 fois par jour, pendant une semaine, c'est un peu fort, mais si vous pouvez le supporter, c'est encore mieux.

Gouttes aux essences

Composé d'huiles essentielles de menthe poivrée, de girofle, de thym, de cannelle de Ceylan, de lavande, ce mélange aux propriétés antimicrobiennes et antiseptiques se prend en cure. Pour un adulte, 25 gouttes dans un verre d'eau 3 à 4 fois par jour.

Otite, sinusite, rhume, rhinopharyngite

Deux mécanismes favorisent ces infections :

- Le premier est lié à la baisse de la vitalité générale (qui peut être due à un stress psychique, à l'insomnie, au surmenage, etc.) ;
- L'autre est purement digestif. Lorsque la digestion devient laborieuse, quelle que soit l'origine de cette difficulté gastrique (grignotage, excès de nourriture, mélanges alimentaires lourds...), l'organisme envoie plus de sang au niveau de l'estomac : c'est l'hyperhémie gastrique. Il y a afflux de sang à la muqueuse stomacale et à tout l'estomac. Cet afflux de sang, par voie de contiguïté, touche l'œsophage, puis vient jusqu'aux bronches et la gorge pour atteindre tout l'arbre respiratoire et ORL.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Restaurer une digestion normale par un réglage alimentaire, cesser le grignotage et supprimer les produits laitiers ;
- Faire un petit jeûne hydrique ou avec du bouillon de légumes filtré (carotte, potiron) ;
- Se reposer. Dans toute infection aiguë, le repos, la chaleur et la diète sont essentiels.

Quelques pistes en biothérapies

- Gouttes aux Essences avant les trois repas : voir encadré p. 256 ;
- Oligosol[®] cuivre-or-argent dans un verre d'eau chaude ;
- Échinacée, églantier, sapin, thym, feuilles d'eucalyptus, origan, pour fluidifier les expectorations ;
- Rhubarbe, bourdaine, mauve, pour stimuler les intestins ;
- Artichaut, romarin, pissenlit, pour stimuler le foie.

Les troubles cardiovasculaires

Les problèmes circulatoires sont à mettre en relation avec l'état du sang. Ce dernier reflète l'état du métabolisme général. Il convient, avant l'utilisation de toute biothérapie, d'essayer de normaliser les fonctions par l'hygiène de vie. En effet, le sang est le moyen de nutrition cellulaire et d'évacuation des déchets : si la machine fonctionne bien, la circulation est saine.

Les grandes tendances

Les principaux signes d'une faiblesse du système cardiovasculaire sont : pâleur ou rougeur de la peau, congestion des vaisseaux (rougeurs, vaisseaux visibles), extrémités froides

(rétractation des capillaires), pâleur ou rougeur de la conjonctive de l'œil, essoufflement et fatigue à l'effort, fourmillement dans les membres, jambes gonflées, extrémités bleues : ongles cyanosés, lèvres bleutées, règles douloureuses, bouffées de chaleur, dilatation des vaisseaux, varices et hémorroïdes, hyper- ou hypotension, perturbations du rythme cardiaque...

Les causes sont multiples, elles peuvent être liées à une inflammation des vaisseaux, aux déchets déposés sur les parois des vaisseaux (sels, cholestérol), ou à un amas de déchets ou de cellules dans le sang.

Les objectifs prioritaires en naturopathie



Conseil du
naturopathe

- Stimuler les éliminations, nettoyer le sang ;
- Favoriser le mouvement des liquides dans le corps ;
- S'assurer d'un apport nutritionnel adéquat.

Pistes émotionnelles

Quels chagrins remontent à la surface ? Manque d'amour, tristesse profonde, nombreuses sont les émotions liées à des blessures antérieures qui nous touchent au cœur.

Anémies

Elles concernent essentiellement la carence du nombre de globules rouges, mais il existe plusieurs types d'anémies, nous

vous recommandons de faire des recherches sur la cause avec votre médecin traitant.

Les objectifs naturopathiques



En attendant, il conviendra de :

- Prendre des bains chauds ;
- S'exposer suffisamment au soleil ;
- Boire des jus de légumes crus et d'adopter une alimentation biologique adéquate ;
- S'assurer que le corps ne manque pas de fer, de protéines, de minéraux ou de vitamine B12.

Artériosclérose

La paroi artérielle s'épaissit, des dépôts de cristaux se forment dans la paroi des vaisseaux, diminuant leur élasticité et augmentant la tension artérielle.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Réduire les facteurs de risques : diabète, hypertension artérielle et cholestérol ;
- Prendre des bains très chauds avec quelques gouttes de camphre ;

- Sauna finlandais traditionnel ;
- Consommer des légumes, des fruits, du riz complet ;
- Faire des cures d'eau distillée.

Artérite (ou goutte)

Une inflammation des artères est créée par les déchets du sang, la cause principale est l'acide urique (issu de la dégradation de certaines protéines).

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Se faire masser par des effleurements doux, afin de favoriser la circulation ;
- Prendre des bains de pieds tièdes avec de l'alcool camphré ;
- Sauna finlandais traditionnel ;
- Pratiquer une activité physique.

Quelques pistes en biothérapies

Lavande, romarin.

Athérosclérose

Sous le terme d'« athérosclérose », on retrouve la sclérose des artères de petit calibre, d'athérome artériel, la sclérose des artères de moyen et gros calibre. Les symptômes de l'athérosclérose

peuvent être confondus avec ceux d'autres troubles : douleurs aux articulations, éclairs fulgurants devant les yeux, oreilles qui sifflent ou bourdonnent.

Il est admis que l'excès de cholestérol est un des principaux facteurs de l'athérosclérose. L'hygiène de vie exerce une grande influence sur le facteur de risque d'une attaque cardiaque engendrée par l'athérosclérose avec, en tête, une alimentation trop riche en gras animal, une vie sédentaire, le tabagisme et l'alcool fréquent.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Choisir une alimentation saine et équilibrée faisant une large place aux fibres alimentaires, aux fruits et légumes ;
- Consommer le moins possible de gras animal (viandes rouges et produits laitiers), préférer la viande blanche et surtout les poissons, particulièrement le saumon, le hareng et les sardines ;
- Éliminer le plus possible la consommation des sucres (saccharose, glucose et surtout fructose) de même que limiter sa consommation de céréales ;
- Pratiquer régulièrement une forme d'exercice, de préférence au grand air ;
- Transpirer au sauna.

Quelques pistes en biothérapies

- Omégas-3 et 6 ;

- Gélules d'ail ;
- Aubier de tilleul ;
- Magnésium.

Hémorragie

En situation d'urgence, rendez-vous chez votre médecin ou aux Urgences hospitalières. Après une hémorragie : apporter à votre corps du sérum de Quinton, de la vitamine K, du jus de betteraves, de la prêle ou de l'ortie, de la vitamine C. Possibilité d'utiliser quelques gouttes d'huile essentielle de Ciste ladanifère (cicatrisante et anti-hémorragique).

Hémorroïdes

Les hémorroïdes sont des varices internes et externes des veines situées autour de l'anus. Leur apparition est favorisée par des facteurs comme l'hérédité, la constipation, les problèmes hépatiques et la grossesse notamment.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Limiter sa consommation de sel ;
- Éviter le café et toutes les boissons à base de caféine, l'alcool, les épices, les aliments gras et lourds à digérer, ainsi que toutes les charcuteries ;
- Consommer des aliments contenant de la vitamine C et de la vitamine E, ainsi que des fruits rouges ;

- Boire beaucoup d'eau ;
- Pratiquer une activité physique.

Quelques pistes en biothérapies

- Cure en ampoules de détox du foie (artichaut, radis noir) ;
- Vous pouvez demander en pharmacie de faire préparer une pommade et des suppositoires naturels à base d'huile végétale de calophylle à laquelle on ajoutera de la lavande aspic, de l'hélichryse italienne et du cyprès.

Hypercholestérolémie

La naturopathie a d'excellents résultats sur le traitement de l'excès de cholestérol. Le stress nerveux, les émotions intériorisées, l'alimentation surchargée en mauvaises graisses sont les vecteurs de la fabrication en excès de cholestérol par l'organisme.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Corriger son alimentation avec davantage de crudités, de légumes, de fruits, moins de laitages, de fromages de vache, de mets en sauce préparés avec des graisses saturées et raffinées. Ne pas consommer d'œufs durs, seulement au plat ou mollets de temps en temps ;
- Utiliser des huiles de première pression (colza, cameline, olive, noix) sans les chauffer ;
- Pratiquer un exercice physique régulier.

Quelques pistes en biothérapies

- Artichaut, gentiane, camomille, chardon-marie, curcuma ;
- Oméga-3 de poissons des mers froides, de krill (petites crevettes), huile de lin ;
- Extrait dosé de levure de riz rouge qui contient des substances bloquant la fabrication excessive de mauvais cholestérol (à associer au coenzyme Q10 après 50 ans si la prise est continue, car la levure de riz rouge est susceptible de diminuer la fabrication de ce coenzyme essentiel à l'organisme).

Hypertension

Une pression trop élevée dans les artères favorise les pathologies cardio-vasculaires. Elle épuise le cœur et les artères, avec des effets d'autant plus néfastes s'ils sont cumulés avec d'autres facteurs de risque comme le stress permanent, le tabac, l'alcool, le café, une alimentation déséquilibrée. Le cholestérol et le diabète sont des facteurs aggravants.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Adopter une alimentation saine ;
- Éviter les facteurs de risque importants, comme le café, le tabac, l'alcool et le surpoids ;
- Stimuler la filtration du sang par sudation (sauna, exercices physiques) et par augmentation de la diurèse (boire beaucoup, utiliser des plantes diurétiques) ;

- Drainer le foie régulièrement ;
- Gérer son stress avec de l'exercice modéré en plein air ;
- Se relaxer, apaiser les problèmes d'ordre émotionnel.

Quelques pistes en biothérapies

- Ail, olivier, aubépine, griffonia ;
- Oméga-3 ;
- Artichaut, pissenlit, camomille ;
- Magnésium marin en cure.

Hypotension

À l'inverse de l'hypertension, l'hypotension artérielle est une pression du sang anormalement faible, permanente ou occasionnelle. Les principaux signes sont des maux de tête, de la fatigue, des malaises/étourdissements, une transpiration excessive, une baisse de l'acuité visuelle avec parfois des crises d'angoisse. Elle peut être liée à une infection, une perte de sang importante et anormale, un faible taux de fer, une anémie, une grossesse, un accouchement, l'allaitement, un déséquilibre de la thyroïde, mais encore à la déshydratation ou à des complications rénales (reins), des effets secondaires de certains médicaments, le stress ou une réaction allergique...

Les objectifs naturopathiques

Il conviendra de :



- Éviter les bains trop chauds ainsi que les sauna et hammam. L'excès de chaleur peut provoquer un malaise ;
- Réguler la consommation de sel ;
- Manger suffisamment de protéines et de bonnes graisses animales et végétales, riches en oméga-3, et des aliments à faible teneur en glucides pour éviter de stimuler l'insuline en excès ;
- Boire 1,5 litre d'eau plate, hors thés et tisanes, par jour ;
- Pratiquer une activité physique régulière et douce ;
- S'oxygéner en effectuant quelques exercices respiratoires ;
- Avoir un sommeil de qualité et récupérateur.

Quelques pistes en biothérapies

Angélique, pissenlit, sauge, myrtille, aubépine, vigne rouge, réglisse.

Varices

Lorsque les valvules des veines se détériorent, le sang stagne, d'où des veines qui gonflent et qui deviennent apparentes, parfois douloureuses au toucher. Ces symptômes sont exacerbés par le manque d'exercice physique, l'excès de poids, la consommation d'alcool et de tabac ainsi que la constipation chronique.

Les objectifs naturopathiques

Il conviendra de :



- Adopter une alimentation saine et biologique, particulièrement riche en fibres ;
- Faire régulièrement de l'exercice physique ;
- Faire des exercices en postures inversées, jambes en l'air ;
- Marcher durant 3 ou 4 minutes toutes les heures si l'on travaille en position debout ou assise ;
- Éviter de croiser les jambes en position assise et placer les pieds en position surélevée lorsque c'est possible ;
- Pratiquer la douche écossaise et appliquer des compresses froides sur les jambes ;
- Masser doucement le bas des jambes ;
- Porter des pantalons larges.

Quelques pistes en biothérapies

- Marron d'Inde, hamamélis, ginkgo ;
- Vitamines C, E.

Les troubles ostéo-musculaires

Ces troubles touchent les os, les muscles, les cartilages, les articulations. En tête de liste, le mal de dos, qualifié de « *mal* du siècle », puisque, selon la Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés, 8 personnes sur 10 en souffriront au cours de leur vie !

Les grandes tendances

Les causes majeures des problèmes ostéo-musculaires sont :

- Des carences alimentaires, en particulier du calcium, en ration insuffisante ou mal absorbé (trop de cuisson, carence en vitamine D ou problèmes d'absorption intestinale) ;
- Un manque de sollicitation du muscle et de la trame osseuse (sédentarité) ;
- Des insuffisances circulatoires : des dépôts peuvent empêcher la nutrition optimale des muscles et des os ;
- Accidents ou sursollicitations : claquages, lumbago, fractures...

Les principaux signes d'une faiblesse du système ostéo-musculaire sont : troubles inflammatoires et pathologies articulaires, fragilité osseuse, fatigue, manque d'énergie, frilosité, perte de poids, déchaussements dentaires, gingivites, ongles fragiles et cassants, kystes, extrémités froides, crampes et spasmes musculaires...



Le saviez-vous

Les rhumatismes

Pour le naturopathe, la cause principale des rhumatismes est l'acidité. Les acides exogènes (que l'on trouve dans les agrumes ou encore les viandes) et les acides endogènes (conséquences des fermentations intestinales, du stress ou de trop de sucres raffinés) provoquent des réactions acides. Face à ces acides, le corps doit utiliser des minéraux pour retrouver un équilibre, et sur le long terme, il se déminéralise. Il conviendra de consommer beaucoup de minéraux naturels et de limiter les sources d'acidité.

Les objectifs prioritaires en naturopathie



- Réguler le poids pour soulager les articulations ;
- Privilégier une alimentation biologique vivante avec des aliments frais, apportant beaucoup de minéraux, de légumes verts, d'algues, de graines germées ;
- Varier les sources de calcium : oléagineux, algues, céréales, légumes, crustacés... ;
- Limiter les aliments pourvoyeurs de purine : viandes rouges, café, thé, cacao... qui génèrent de l'acide urique ainsi que les aliments acidifiants : agrumes, sodas, produits laitiers, céréales raffinées, confiseries... ;
- Réduire la consommation des graisses d'origine animale et privilégier les graisses végétales non inflammatoires ;
- Limiter les effets du stress, du surmenage physique et intellectuel ;
- Éviter la sédentarité, pratiquer un exercice physique en fonction de l'énergie et des capacités ;
- S'exposer au soleil, autant pour la vitamine D que pour ses rayonnements vitaux ;
- Boire beaucoup mais de l'eau peu minéralisée, pour faciliter le travail des reins.

Pistes émotionnelles

Qu'est-ce qui affaiblit la charpente de mon corps ? Est-ce que je ressens un sentiment de révolte face à une autorité, de dévalorisation ou de rigidité ? Pourquoi mes mouvements sont-ils limités par cette situation ?

Arthrite et arthrose (arthrite dégénérative)

Affections chroniques des articulations, caractérisées anatomiquement par des lésions des genoux, de la hanche, des articulations vertébrales et des doigts. Le cartilage s'use, il se fissure, l'os se décalcifie à certains endroits et se trouve hypercalcifié à d'autres endroits (ostéophytes).

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Réduire les sources d'acidité du corps et de le drainer par l'exercice physique et le sauna. L'exercice, par un effet de pressions mécaniques sur la capsule synoviale, permet de drainer et de renouveler le liquide synovial, sans lequel il ne peut y avoir de régénérescence du cartilage ;
- Consommer des fruits de mer, des algues, des eaux de mer qui comportent les nutriments dont les cellules et enzymes en charge de la fabrication de nos cartilages ont besoin, des vitamines C et A, des enzymes (graines germées), des hormones végétales (pollen, gelée royale) ;
- Adopter une alimentation biologique en évitant les aliments acidifiants.

Quelques pistes en biothérapies

- Chondroïtine sulfate et glucosamine sulfate ;
- Aubier de tilleul, genièvre, frêne... silicium, magnésium ;
- Silicium par voie orale et en application externe (gel) ;
- Huiles essentielles de gaulthérie, d'eucalyptus citronné notamment ;
- Pratique régulière du sauna.

Fractures



Conseil du
naturopathe

Pour activer la production des ostéoblastes et encourager le soudage des segments (durée : quelques semaines) :

- Prendre la lumière (vitamine D) ;
- S'assurer de suffisamment de chaleur ;
- Continuer à bouger, le mouvement active la circulation locale, et masser avec la pulpe du doigt de part et d'autre de la fracture (massage périostique).

Ostéomalacie

L'ostéomalacie est une déminéralisation du squelette, liée à une insuffisance de fixation calcique sur la trame protéique. Elle peut venir d'une carence en calcium, en vitamine D, ou encore de l'intoxication de l'os par certains médicaments. Les os deviennent mous, le squelette se déforme.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Adopter une alimentation riche en minéraux (peu de cuisson), légumes et fruits ;
- Consommer des œufs ou du foie, qui contiennent de la vitamine D3 ;
- Exposer régulièrement le corps entier au soleil, le matin pendant la période estivale, et aux heures où le soleil est le plus haut en hiver (12 h-14 h) ;
- Faire des bains d'algues tièdes, trois fois par semaine (à éviter en cas d'hyperthyroïdie) ;
- S'assurer d'une bonne oxygénation des cellules. Pour cela, faire des séances de Bol d'air Jacquier® (voir [chapitre 6](#)) ou se rendre à la montagne au moins 10 jours.

Quelques pistes en biothérapies

Vitamine D3, D2 et magnésium.

Ostéoporose

Diminution progressive de la trame protéique de l'os (affaiblissement des ostéoblastes). Pour un même volume, l'os est moins dense et se fragilise, les risques sont les fractures et les tassements. L'ostéoporose survient surtout à partir de la ménopause et de l'andropause, elle peut être due à un régime pauvre en calcium/ protéines ou à leur malabsorption, à un dérèglement hormonal, une mauvaise hygiène de vie associée à la consommation d'alcool et de tabac.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Faire une réforme alimentaire saine et équilibrée :
 - en supprimant les laitages de vache et les aliments acidifiants, risquant de favoriser la décalcification. En apportant du calcium et du magnésium avec des algues : lithothamne, kelp, spiruline, wakamé, nori... ;
 - en consommant des épinards, chou vert, brocolis, poireaux, navets (fanés inclus), pois chiches, lentilles, haricots blancs, des fruits secs, et certains poissons : anchois, crustacés (crevettes, homard, huîtres, coquilles Saint-Jacques...) et de bons oméga-3.
- Revitaliser le corps avec des activités physiques, des massages, des bains chauds et des expositions au soleil ;
- Boire une eau faiblement minéralisée ;
- Ne pas prendre de comprimés de calcium, qui risqueraient d'augmenter la calcification des artères et des articulations.

Quelques pistes en biothérapies

- Magnésium ;
- Zinc ;
- Oméga-3.

Polyarthrite rhumatoïde

Il s'agit d'une maladie auto-immune, l'organisme fabrique des anticorps qui se retournent contre ses propres tissus, dans ce cas, la synoviale des articulations. Inflammations articulaires par poussées, frappant plutôt les articulations distales des membres.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Faire une réforme alimentaire stricte :
 - supprimer les sources d'acidité : alimentation industrielle et raffinée, faux aliments, excès de protéines et produits laitiers ;
 - privilégier les jus de légumes crus, légumes cuits, fruits, poissons, coquillages, amandes, curcuma et gingembre (anti-inflammatoires) ;
 - pratiquer la dissociation sous forme de cure (séparation des protéines et des féculents – voir [chapitre 12](#)) ;
 - combler les carences éventuelles ;
 - favoriser le repos digestif avec une journée de monodiète par semaine (voir [chapitre 10](#)).
- Encourager l'élimination des métabolites (acides et sel) avec de l'exercice physique adapté aux capacités, sauna, enveloppements d'huiles essentielles, applications de cataplasmes chauds, exercices respiratoires... ;
- Se relaxer.

Quelques pistes en biothérapies

- Harpagophytum, silicium organique, prêle, ortie, curcuma, bouleau... ;
- Algues marines, eaux de mer ;
- Acérola, argousier ;
- Spiruline, pollen, cassis, gelée royale...

Les troubles cutanés

La peau est à la fois le filtre, l'enveloppe du corps, le miroir de l'organisme et celui de l'âme. Elle assure les fonctions suivantes :

- Protection mécanique et thermique ;
- Régulation thermique grâce au système vasculaire ;
- Immunité ;
- Respiration ;
- Réception des sensations et émotions, réflexes ;
- Élimination et relais des autres filtres (foie/vésicule biliaire, poumons, intestins, reins) ;
- Nutrition physique et subtile (absorption immédiate des crèmes, des liquides...) ;

Acné, eczémas secs ou suintants, psoriasis... les grandes tendances

Plusieurs causes peuvent être à l'origine des maladies de la peau : l'alimentation, le déséquilibre hormonal, l'environnement, le

stress, l'insomnie, des problèmes d'élimination, une disharmonie émotionnelle...

D'autres facteurs nuisent à la qualité de la peau, comme la caféine, l'alcool, le tabac ou encore les carences en vitamines. La période de l'adolescence provoque une production de sébum importante par le biais des hormones.

Les objectifs prioritaires en naturopathie



- Adopter une alimentation adaptée et saine à base de fruits et de légumes biologiques. Proscrire les charcuteries, les plats en sauce, les céréales blanches, les boissons gazeuses, le tabac, le café, l'alcool, les sucres raffinés, produits laitiers, glaces, pâtisseries et graisses saturées ;
- Combler les carences en oméga-3 et 6, vitamines A, B, C, E, soufre, sélénium, zinc par l'alimentation en priorité... ;
- Faire régulièrement des monodiètes de compote de pomme, de carotte, de banane ou de quinoa (voir [chapitre 10](#)) ;
- Utiliser quotidiennement le curcuma pour ses vertus anti-inflammatoires ;
- Éviter de se servir de produits pour la peau allergisants et non biologiques ;
- Pratiquer régulièrement un exercice physique pour encourager la production de sueur et de sébum et sortir les toxines ;
- Se rendre au hammam et au sauna régulièrement ;
- S'oxygéner correctement ;
- Boire en quantité suffisante.

Quelques pistes en biothérapies

- En phytothérapie (cure en ampoules) : soucis, bardane, pensée sauvage ;
- Compléments alimentaires si l'alimentation ne suffit pas : oméga-3, complexe de vitamines B, zinc, huiles de bourrache et d'onagre ;
- Huile essentielle de tea tree, directement en application sur les boutons.

Pistes émotionnelles

Quelles sont mes relations avec le monde extérieur ?

Le zona

Affection très douloureuse due au virus dormant de la varicelle qui se réveille soudain et provoque l'inflammation d'un nerf ou d'un ganglion et l'apparition de vésicules sur la peau. Presque toujours, le zona survient après une période de stress, de tensions nerveuses, de colère ou de déprime non extériorisée.

Les objectifs naturopathiques

Il conviendra d'appliquer en priorité tous les conseils donnés ci-dessus pour les autres affections cutanées ainsi que les conseils suivants :



- Alléger l'alimentation avec majoritairement des légumes et fruits frais, fruits secs, avec de petites quantités de protéines de bonne qualité (poissons, viande blanche, légumineuses) ;
- Stimuler le système immunitaire ;

- Drainer le foie avec un mélange de plantes amères digestives, feuilles de tiges d'artichaut, pissenlit, chardon-marie, curcuma pendant 20 jours minimum ;
- Assainir les intestins avec de l'argile, de la propolis, des probiotiques pendant 10 jours ;
- Renforcer le système nerveux avec des compléments en oméga-3, des plantes apaisantes comme la valériane et la griffonia ;
- Faire des frictions avec des huiles essentielles de ravintsara, d'eucalyptus, de camomille romaine et d'hélichryse italienne.

Les troubles visuels

Les problèmes oculaires sont de plus en plus prégnants à mesure que l'âge avance. La prévention est efficace et il est possible d'aider naturellement au traitement de certains problèmes, même si ce sont des traitements au long cours.

Les causes majeures des problèmes de la vision sont liées :

- Aux manques de nutriments essentiels que notre organisme ne fabrique pas en quantité suffisante ;
- À une alimentation et une hygiène de vie déséquilibrées.



À retenir !

Un vieillissement prématuré des tissus oculaires demande beaucoup de temps de régénération. Il faut de nombreuses années pour qu'ils se détériorent, il n'y a pas de solutions rapides pour revenir en arrière. Soyez patient le temps de stimuler la régénération !

Les objectifs prioritaires en naturopathie



- Protéger les yeux d'un vieillissement prématuré avec des antioxydants (alimentation riche en fruits et légumes) ;
- Adopter une alimentation saine et fraîche, riche en légumes, fruits (myrtille notamment), œufs, algues, poissons et s'assurer d'une bonne digestion ;
- Apporter du fer, indispensable pour une bonne oxygénation du sang et de tous les tissus et organes ;
- Éliminer particulièrement les métaux lourds avec des cures détox (voir Annexe E) ;
- En complémentation, choisir des complexes à base de plantes, de vitamine A, de bêta-carotène, de lutéine et d'antioxydants.

Cataracte

Son opération est devenue relativement courante, car la chirurgie est le seul véritable traitement de la cataracte. Il est donc impératif de la prévenir quand c'est encore possible.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Adopter une alimentation saine et équilibrée : fruits et légumes de saison et biologiques riches en vitamines et antioxydants. Privilégier la cuisson douce et beaucoup de crudités pour une bonne préservation des nutriments ;
- Faire attention aux expositions solaires prolongées ;

- Stimuler la circulation périphérique de l'œil par des massages, il est également possible d'appliquer autour des yeux des compresses avec du ginkgo biloba ;
- Pratiquer le yoga des yeux, technique de relaxation et de rééducation oculaire.

Le yoga des yeux

Le yoga des yeux est pratiqué depuis plusieurs siècles dans certains pays d'Asie. C'est en 1920 qu'un ophtalmologue américain, le Dr Bates, découvre dans le monde occidental que le yoga des yeux permet de retrouver un confort visuel. Il développe dans plusieurs exercices, à pratiquer en séance individuelle ou collective, puis à répéter à la maison.

Pour trouver un praticien, renseignez-vous auprès des orthoptistes et des centres de yoga près de chez vous.

Quelques pistes en biothérapies

Myrtille, feuille de ginkgo biloba, lutéine, vitamine A, bêta-carotène, propolis pure.

Conjonctivite

Cette inflammation au niveau de la muqueuse dans la partie intérieure de la paupière et de la fine membrane sur la surface de l'œil entraîne la dilatation des petits vaisseaux qui parcourent l'œil, qui devient rouge. La conjonctivite peut être d'origine allergique, bactérienne, virale, traumatique ou toxique. L'infection peut toucher tous les âges, du nourrisson aux personnes adultes.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Opter pour une alimentation riche en fruits et légumes de saison et de qualité, lesquels contiennent vitamines et antioxydants ;
- S'assurer d'une bonne circulation veineuse générale (notamment les petits capillaires) et d'une bonne irrigation de l'œil en particulier ; vous pouvez appliquer des feuilles d'hamamélis ;
- Consommer des myrtilles et des baies de goji sous forme de jus ou d'extraits de qualité biologique ;
- Pratiquer des mouvements des yeux ;
- Observer une hygiène exemplaire.

Quelques pistes en biothérapies

Myrtille, feuille de ginkgo biloba, lutéine, vitamine A, bêta-carotène, propolis pure.

DMLA

La dégénérescence maculaire liée à l'âge atteint la vision centrale de l'œil et cause une quasi-cécité à long terme. Une fois les lésions installées, l'atteinte de la rétine est irréversible ; on peut toutefois la freiner, parfois même la stopper et certaines personnes perçoivent même une amélioration de la vision au bout d'un certain temps de traitement.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Adopter une alimentation saine et équilibrée, accompagnée :
 - de myrtilles et de baies de goji, stimulantes et protectrices des yeux, riches en flavonoïdes divers. Il convient d'en consommer régulièrement, dans l'alimentation et sous forme de compléments ;
 - d'acides gras essentiels (oméga-3 et 6), qui interviennent dans de nombreuses réactions métaboliques cellulaires de réparation.
- S'assurer d'une bonne oxygénation par la respiration (voir [chapitre 6](#)) ;
- Surveiller le bon fonctionnement émonctoriel global de l'organisme et pratiquer un exercice physique pour dynamiser la circulation.

Quelques pistes en biothérapies

- Ginkgo biloba, marron d'Inde, plantes aux vertus circulatoires stimulant notamment la petite circulation veineuse ;
- Fer, pour une bonne oxygénation du sang ;
- Vitamine A et bêta-carotène ;
- Sérocytol[®], laboratoire Serolab ; Royal Vision[®], laboratoire La Royale.

Les troubles neuro-glandulaires

L'approche naturopathique des maladies neuro-glandulaires ne cherchera pas à modifier le comportement d'une glande, sans réflexion d'ensemble ni mise en place préalable d'une réforme d'hygiène de vie, une seule intervention sur une glande pouvant déstabiliser toutes les autres.



Les hormones de synthèse sont à éviter dans la mesure du possible, l'organisme n'est pas en mesure de les dégrader et de les neutraliser, avec un risque d'intoxication et d'épuisement des organes sollicités.

Les grandes tendances

Les causes majeures des problèmes neuro-glandulaires sont liées aux conditions de vie, qui sont des éléments déterminants : alimentation, activité physique, contact avec les éléments vitaux, stress, états émotionnels, sommeil...

Les principaux signes d'une faiblesse du système neuro-glandulaire sont : fatigue, manque d'énergie, problèmes de sommeil, problèmes de poids dans un sens ou dans l'autre, transpiration excessive, apathie ou surexcitation, troubles de l'humeur, faiblesse immunitaire...

Les objectifs prioritaires en naturopathie



- Adopter une alimentation naturelle et biologique et favoriser :
 - les fruits et les légumes ;
 - les légumes secs et les légumineuses ;

- les céréales complètes ;
 - les poissons gras et laitances de poisson ;
 - les algues ;
 - les graines germées ;
 - les amandes, noix, noisettes ;
 - les huiles de première pression à froid ;
 - le germe de blé.
- Supprimer l'alcool, le tabac et le café ;
 - Pratiquer un exercice physique et s'oxygéner ;
 - Harmoniser son espace de vie et travailler sur la gestion du stress ;
 - Prendre la lumière.

Quelques pistes en biothérapies

- Pollen, gelée royale, bourgeons ;
- En phytothérapie : passiflore, valériane, mélisse, cassis, romarin, lapacho, sureau.

Pistes émotionnelles

Y a-t-il de la disharmonie dans ma vie ? Pourquoi ai-je du mal à trouver l'énergie pour faire face au quotidien et à mener à bien mes projets ? Est-ce que je me sens en sécurité intérieurement ?

Diabète 1 et 2

Le diabète est une maladie évolutive et métabolique, se caractérisant par une hyperglycémie chronique. Il faut distinguer le diabète de type 1, qui concerne la destruction progressive des cellules bêta du pancréas sécrétant l'insuline, et le diabète de type 2, lié à un excès chronique de sucre dans le sang.

Les objectifs naturopathiques



Conseil du
naturopathe

Il conviendra de :

- Mettre au repos la fonction digestive en évitant les mauvais mélanges, adopter une alimentation équilibrée et principalement crue, avec beaucoup de jus de légumes ;
- Supprimer les sucres raffinés et les inhibiteurs de digestion ;
- Réduire les acides gras saturés au profit des oméga-3 et 9 ;
- Pratiquer une activité physique régulière ;
- Se relaxer.



Attention !

Le jeûne est envisageable mais seulement dans des conditions d'accompagnement dans un centre.

Quelques pistes en biothérapies

- Chrome, magnésium, potassium, zinc, sélénium ;
- Huile essentielle de cannelle ;
- Géranium, eucalyptus, girofle, myrtille, bardane ;

- Élixirs floraux (fleurs de Bach).

Hyperthyroïdie

Production excessive d'hormones thyroïdiennes. Les causes peuvent être multiples : maladie auto-immune (Basedow), nodules ou encore inflammation de la glande thyroïde.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Éliminer au maximum les causes de stress ;
- Se rendre à la campagne ou à la montagne (mais pas à la mer) ;
- Pratiquer des randonnées et des sports en plein air. Éviter les sports d'impact ;
- Se reposer ;
- Adopter une alimentation biologique et saine, éviter les radis et les fruits de mer, et favoriser l'oignon, le chou et le navet qui ralentissent l'assimilation de l'iode ;
- Soutenir le travail du foie.

Quelques pistes en biothérapies

Aubépine, mélisse, lavande, myrrhe, fenouil.

Hypothyroïdie / thyroïdite

d'Hashimoto

La thyroïde ne produit pas suffisamment d'hormones. À l'origine de cette pathologie, la glande hypophyse qui ne joue pas correctement son rôle en ne stimulant pas suffisamment la glande thyroïde.

Dans le cas de la thyroïdite d'Hashimoto, l'origine est auto-immune, pouvant progressivement mener à la destruction des cellules thyroïdiennes.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Respecter une hygiène alimentaire stricte, à base de produits frais, sains et biologiques crus ou préparés à la vapeur douce, supprimer tous les produits laitiers, le gluten, les sucres, la viande rouge ;
- Consommer de la maca (superaliment stimulant de l'hypophyse et de l'hypothalamus) ;
- Se mettre au repos et désintoxiquer son organisme (exercice physique, sauna, massages) ;
- Adopter une alimentation saine et équilibrée, légère et faire des jeûnes courts (voir [chapitre 10](#)) ;
- Pratiquer une gymnastique du cou pour stimuler la zone ;
- Chanter, le chant faisant vibrer les cordes vocales en libérant le larynx, pour revitaliser la zone. Pratiquer si le désir est là d'autres activités artistiques : théâtre, musique... ;

- Consulter un ostéopathe crânien et faire des postures renversées ;
- Prendre des bains de lumière.

Quelques pistes en biothérapies

- Iode, zinc, fer, silicium organique ;
- Chardon-marie, verveine citronnée ;
- Élixirs floraux : olivier, mimulus, tremble, orme, chêne.

Les troubles infectieux et infantiles

La pathologie infectieuse survient brutalement et affaiblit rapidement l'organisme chez l'enfant, qui vit la maladie aiguë de façon exacerbée car sa vitalité est haute. Les crises, parfois impressionnantes, peuvent effrayer les parents, qui doivent impérativement accompagner les processus naturels de guérison du corps sans chercher uniquement à réprimer les symptômes pour se rassurer.



À retenir !

Les maladies aiguës bien gérées protègent des maladies chroniques car elles permettent au corps de sortir ses toxines et de se renforcer. L'enfant en bonne santé a tout à fait les capacités pour guérir très rapidement, et les maladies infantiles lui permettent :

- **Sur le plan physique** : une meilleure résistance future, des poussées de croissance, une plus grande vitalité ;
- **Sur le plan psychologique** : une plus grande confiance en lui, l'occasion de se sentir entouré par la cellule familiale et de se construire.

Les grandes tendances

Les causes majeures sont liées à des bactéries, des virus, des parasites, des mycoses.

Les principaux signes d'une faiblesse sont : poussées de fièvre, forte fatigue, sueurs nocturnes, troubles du sommeil, agitation, peur, courbatures, nez qui coule, maux de gorge, douleurs, diarrhées, vomissements, constipations, douleurs abdominales, convulsions...

Les objectifs prioritaires en naturopathie



Conseil du
naturopathe

- Accompagner le processus naturel nécessaire à l'élimination de l'agent pathogène et rétablir l'équilibre ;
- Faire de cette « épreuve » un atout pour la vitalité future de l'enfant ;
- Ne pas aller contre les manifestations de la maladie mais affaiblir l'agent pathogène ;
- Après la maladie, faire une cure de revitalisation (voir [chapitre 4](#)).

Pistes émotionnelles

L'infection survient souvent après un affaiblissement du système immunitaire, signalant un déséquilibre intérieur. Il se peut que les maladies de l'enfance surviennent lors de conflits ou de difficultés scolaires, lorsqu'il est anxieux face à une

situation. Le repos, l'écoute et la confiance que les proches sauront lui apporter aideront à la guérison.

En cas de fièvre



Conseil du
naturopathe

- Chercher l'origine de la fièvre ;
- Observer les éliminations de l'enfant (ou du bébé) ; s'il est constipé il ne pourra pas évacuer la maladie ;
- Ne pas nourrir, remplacer le lait et la nourriture par de l'eau (souvent et en petite quantité), du bouillon filtré ou du jus de carottes ;
- Surveiller les convulsions, 90 % d'entre elles sont bénignes, mais si elles durent plusieurs minutes, les conséquences ne sont pas à exclure ;
- Éviter de donner des antipyrétiques pour éradiquer la fièvre, car elle permet de combattre les agents responsables de l'infection. La surveiller et la temporiser : refroidir avec un gant froid sur le front, frictionner le corps avec le gant passé dans une eau froide vinaigrée (éviter les bains trop froids) ;
- Donner une douche rectale à l'enfant ;
- Pratiquer la technique du bain dérivatif (refroidissement de la zone pelvienne, voir [chapitre 6](#)).
- L'habiller légèrement si pas de frilosités et aérer la chambre de l'enfant.

Si les symptômes ne s'améliorent pas rapidement, rendez-vous aux Urgences ou contactez votre médecin traitant.

Dans tous les cas suivants, laisser dormir l'enfant aussi longtemps qu'il le désire, le rassurer, surveiller la fièvre et ses éliminations.

Angines



- Nourrir peu ;
- Chlorure de magnésium ;
- Faire des cataplasmes ;
- Huile essentielle de thym ;
- Propolis ;
- Vitamine C à forte dose ;
- Échinacée ;
- Faire des gargarismes avec une infusion refroidie de feuilles de sauge.

Diarrhées infectieuses



- Éviter la surcharge de nourriture tant que l'enfant se vide ;
- Donner de l'eau et des tisanes de plantes : myrtille, noyer, airelles... ;
- Masser doucement l'abdomen avec quelques gouttes d'huile essentielle dans une huile végétale : lavande, niaouli ;
- Charbon, argile blanche ;

- Reprendre progressivement l'alimentation en commençant par des légumes cuits, puis des fruits cuits (saupoudrer de cumin, d'anis ou de cannelle).

Oreillons



- Nourrir peu ;
- Drainer le foie avec des tisanes ou 1/3 d'ampoule diluée dans de l'eau : radis noir, artichaut, romarin... ;
- Donner des bains de pieds chauds et salés ;
- Faire des bains de bouche à la myrrhe ;
- Faire des cataplasmes.

Otites



- Nourrir peu ;
- Drainer le foie ;
- Favoriser l'écoulement centrifuge en faisant « mûrir » par l'humidité et la chaleur ;
- Faire des cataplasmes ;
- Appliquer un peu d'huile essentielle de lavande vraie (enfant) et ou de citron (ados-adulte) autour de l'oreille.
- Appliquer 1 goutte d'huile essentielle derrière l'oreille ou sur un peu de coton avec une goutte d'eau posé devant le

conduit de l'oreille quelques minutes. 1 à 2 fois par jour.

Rougeole



- Donner des boissons chaudes mais ne pas donner à manger. Une fois la fièvre retombée, préparer de petites quantités de jus de légumes et de fruits ;
- Diète et purgation ;
- Rester au chaud ;
- Préparer des infusions de plantes (tilleul, millefeuille, racine de scabieuse, framboisier) ;
- Faire des bains de bouche à la myrrhe ;
- Appliquer du vinaigre de toilette sur les boutons ;
- Désinfections des voies ORL par diffusion d'huiles essentielles de lavande, romarin, thym, géranium, eucalyptus, sarriette, pin.

Rubéole



- Refroidir le corps par enveloppement général froid dès le premier jour pour faire « sortir » la rubéole à la peau avec purgation et lavement ;
- Donner de petites infusions froides de menthe ;
- Nourrir peu ou faire une monodiète (pomme cuite ou purée de carottes) ;
- Donner de la vitamine C et du chlorure de magnésium ;
- Après éruption, bains chauds pour maintenir une circulation périphérique importante ;

- Onction avec une huile végétale de sésame ou de tournesol, des huiles essentielles de lavande et d'Yang-Ylang.

Varicelle



Conseil du
naturopathe

- Nourrir peu ;
- Donner des bains chauds avec de l'huile végétale d'amande douce ;
- Appliquer sur la peau : calendula, camomille, lavande.

Important ! Il convient de bien laisser s'exprimer la varicelle pour éviter le risque de zona voire de varicelle plus grand car il s'agit du même virus varicelle-zona.

Les troubles psychiques

Une histoire familiale lourde ou encore des événements gravement traumatisants peuvent être à l'origine d'une folie psychique pure. Si l'origine est autre, il est possible d'améliorer l'état des maladies psychiques comme la schizophrénie par le repos physiologique total du corps des patients. La détoxification du corps permet dans certains cas de retrouver une clarté cérébrale perdue. En effet, le sang véhicule des éléments toxiques capables de modifier le psychisme de façon négative avec les toxines telles que les métaux lourds (plomb, cadmium, mercure...), ou de façon positive avec les bons nutriments (zinc, manganèse, vitamines du groupe B).

Les objectifs prioritaires en naturopathie



- Détoxiquer le corps : jeûnes, cures de jus de légumes crus et frais, monodiètes, exercices physiques, sauna, massages... ;
- Arrêter totalement le gluten et les produits laitiers ;
- Cures douces pour détoxifier les métaux lourds : chlorelle, spiruline... ;
- Approche somatopsychique par la médecine du sens (voir : www.lessymboles.com).

À propos de l'autisme

Dans les années soixante-dix, on comptait 1 personne souffrant d'autisme pour 100 000, aujourd'hui 1 enfant sur 68 porte un trouble autistique. Même si les critères de diagnostic sont plus larges aujourd'hui qu'hier, on ne peut pas nier que cette augmentation est inquiétante.

Les troubles autistiques se déclarent avant 3 ans chez l'enfant et sont d'origine polyfactorielle :

- Hypersensibilité propre à l'enfant ;
- Critères environnementaux familiaux (histoire, chocs familiaux) ;
- Alimentation dénaturée et pollutions.

Les naturopathes peuvent faire équipe avec les médecins homéopathes et les psychiatres pour tenter de faire évoluer les enfants autistes. Les méthodes utilisées sont : l'amélioration de l'alimentation (avec la suppression du gluten et des produits laitiers en priorité), l'homéopathie, le contact avec la nature et les animaux, les thérapies comportementales et cognitives (TCC), l'approche transgénérationnelle et la Gestalt-thérapie avec les parents.

DANS CE CHAPITRE

Les troubles uro-génitaux et les troubles de la sexualité

•

Les conseils et bonnes pratiques pour chaque cas

•

L'aide des biothérapies

Chapitre 15

Les troubles féminins et masculins

Les systèmes urinaire et génital sont deux systèmes distincts mais qui se situent tous les deux dans la même région abdominale, à proximité de l'intestin. Nous étudierons ici les pistes de résolutions des troubles liés à la zone du bas-ventre, sans oublier la sexualité.

Les troubles uro-génitaux

La muqueuse intestinale comportant une seule couche d'entérocytes, elle se révèle d'une grande vulnérabilité. Le problème de la perméabilité intestinale, avec le risque d'intoxication, est incontournable car les zones, de par leur

proximité, permettent l'échange de déchets de l'intestin vers le système uro-génital.

Les troubles rénaux

Les principaux signes d'une faiblesse du système rénal sont : fatigue, faiblesse, douleur à la miction et diminution du volume d'urine, mictions plus fréquentes, urine trouble ou de couleur foncée ou plus fréquemment au contraire claire voire transparente en fin de journée et parfois même le matin, hypertension, perte de poids, perte d'appétit, maux de tête, contractions involontaires des muscles et crampes, démangeaisons persistantes, troubles du sommeil...



Attention !

L'approche naturopathique des problèmes rénaux est relativement douce dans ses effets, elle ne peut en aucun cas répondre à une situation d'urgence.

Les objectifs prioritaires en naturopathie



Conseil du
naturopathe

- Adopter une réforme alimentaire pour éviter les éléments toxiques et améliorer la perméabilité du système digestif ;
- Adopter un régime pauvre en sel, en protéines animales et en levures ;
- Limiter au maximum les éléments suivants : alcool, tabac, café, thé, chocolat et sucres industriels ;
- Mettre le système digestif au repos : monodiètes et jeûnes (voir [chapitre 10](#)) ;
- Utiliser la chaleur : sauna, bains, enveloppements, cataplasmes, pour dériver les métabolites vers la peau (voir

[chapitre 6](#)) ;

- Utiliser la phytothérapie pour soutenir le travail des reins avec des plantes diurétiques (bouleau, aubier de tilleul, reine-des-prés, pissenlit...) ;
- Boire de l'eau peu minéralisée ;
- Prendre des douches rectales pour désintoxiquer le terrain ;
- Se reposer pour encourager l'énergie glandulaire ;
- Stimuler les zones réflexes par des massages.

Pistes émotionnelles

Qu'est-ce qui me fait peur ? Quelles sont les émotions négatives que je retiens ?

Incontinence

Il conviendra de :



Conseil du
naturopathe

- Neutraliser l'acidité intestinale grâce à une alimentation saine et équilibrée et un apport suffisant en minéraux ;
- Tonifier le périnée avec des exercices et des bains dérivatifs (voir [chapitre 6](#)) ;
- Vérifier l'état de la colonne vertébrale en ostéopathie.

Lithiase rénale (calculs)

Les calculs rénaux apparaissent dans la zone du bassinet des reins, ils sont dus à des minéraux qui se sont agglutinés et créent de

vives douleurs. Ils peuvent être accompagnés d'une infection urinaire, de brûlures, de fièvre... Il est important de consulter votre médecin et votre naturopathe pour être accompagné durant quelques mois.

Les objectifs naturopathiques



Il conviendra de :

- Uriner dans une baignoire d'eau chaude (pour aider à la miction) ;
- Supprimer de l'alimentation les viandes rouges (ainsi que les abats, le gibier), l'oseille, la rhubarbe, les épinards et les asperges ;
- Faire un jour de monodiète par semaine (voir [chapitre 10](#)) ;
- Favoriser l'élimination des déchets par la peau avec le sauna ;
- Faire une cure d'eau distillée ou de citron après la crise.



Si l'urine ne s'évacue pas ou si vous avez de la fièvre, contactez immédiatement un médecin.

Quelques pistes en biothérapies

Céleri, citron, géranium, estragon, aubier de tilleul, cassis, frêne (jus, extrait fluide, gemmothérapie), ortie (infusion ou jus).

Rétention d'urine



- Manger peu, limiter la consommation de sel et de gras, privilégier les protéines végétales, les aliments astringents et amers (baies, agrumes, sarrasin, oignons...) ;
- Boire suffisamment d'eau (pas de jus de fruits, sodas, café ni alcool) ;
- Faire du sport ;
- Pratiquer des massages drainants ;
- Pratiquer un lavement rectal, un bain dérivatif (voir [chapitre 6](#)) ;
- En phytothérapie : genévrier en extrait de plante fraîche ou bourgeons.

Les troubles féminins

D'aucuns pensent que les femmes vivent plus longtemps que les hommes parce que leurs règles permettent à leur corps de se nettoyer régulièrement. Les menstruations prennent la voie d'un sixième émonctoire dont l'organisme bénéficie pour sortir ses toxines.



À mesure que le corps se nettoie au fil des cures naturopathiques et de l'amélioration de l'hygiène de vie, les menstruations se vivent plus en douceur, avec moins de spasmes, des règles plus courtes et un syndrome prémenstruel plus confortable, voire inexistant chez la plupart des femmes.

Pistes émotionnelles

Quelle est ma relation à ma féminité ? Qu'est-ce que je n'accepte pas ?

Explorer la culpabilité et la colère qui reviennent souvent durant les troubles suivants.

Cystite

Inflammation de la vessie, qui touche le plus souvent les femmes pour des raisons anatomiques (l'urètre est de taille réduite et son orifice est très proche de l'anus et du vagin, où l'on compte un grand nombre de bactéries).



Conseil du
naturopathe

- Adopter une alimentation saine, sans produits laitiers, sucres, alcools, etc.
- Boire beaucoup d'eau et d'infusions de reine-des-prés, aubier de tilleul, ortie... bruyère, busserole, et du jus de canneberge.
- Pratiquer un lavement rectal ;
- Bain de siège froid ou bain dérivatif ;
- Prendre de la vitamine C ;
- Si nécessaire (cystite persistante) gouttes aux essences ou équivalent ou capsules d'huile essentielle d'origan.



Attention !

L'infection peut remonter jusqu'au système rénal : surveillez la fièvre et les douleurs et contactez votre médecin traitant.

Fibrome

Le fibrome est une tumeur bénigne développée à partir du muscle utérin qui provoque des saignements prolongés au moment des règles, parfois entrecoupés de pertes blanches.



- Alternier les jeûnes hydriques et les jeûnes secs (voir [chapitre 10](#)) ;
- Stimuler l'ensemble des émonctoires par le sport, le sauna, etc. ;
- Recourir à l'aromathérapie : alchemille, gattilier, achillée, vigne rouge, grande ortie ;
- Se supplémenter en vitamine E.

Pertes vaginales – leucorrhées

Elles correspondent souvent à la phase ovulatoire, entre le 14^e et le 18^e jour, elles permettent de déceler l'ovulation.



Si elles deviennent anormales :

- Réguler l'alimentation, supprimer les excès ;
- Assainir et restaurer la muqueuse intestinale et son microbiote : aliments riches en prébiotiques, en ferments lactiques, jus de légumes frais et/ou lactofermentés, pollen frais ou cru ;
- Prendre des bains chauds ;
- Faire des bains dérivatifs (voir [chapitre 6](#)).

Troubles de la ménopause

La ménopause est l'arrêt définitif de la fonction ovarienne chez la femme, qui peut ressentir des bouffées de chaleur, une sécheresse

vaginale, une baisse de la libido, une baisse de l'humeur, ou encore se sentir déprimée.

Ces troubles sont dus à des surcharges de toxines qui ne sont plus évacuées par les règles. Il convient donc de :



Conseil du
naturopathe

- Pratiquer une activité physique, transpirer ;
- Adopter une alimentation saine et équilibrée en réduisant les quantités car les besoins physiologiques diminuent à la ménopause et en supprimant ou en réduisant très fortement : laitages, viandes rouges, excitants – café, alcool, thé, chocolat, etc. ;
- Consommer des infusions de sauge ;
- Prendre du curcuma et des élixirs floraux ;
- Utiliser l'actée à grappes noires pour réduire les bouffées de chaleur et du mélilot en teinture mère (maximum 15 jours par mois).

Les troubles masculins

Les troubles masculins majeurs touchent la prostate, la glande de l'appareil génital masculin. Sa fonction principale est de sécréter une partie du liquide séminal, l'un des constituants du sperme, et de le stocker.

Les objectifs naturopathiques



Conseil du
naturopathe

Pour éviter l'apparition de ces troubles, de plus en plus courants à partir de l'âge de 50 ans, il conviendra de :

- Adopter une alimentation et un mode de vie sains, favoriser la désintoxication, l'élimination des toxines et le maintien d'un poids de forme ;
- Supprimer le tabac et diminuer l'alcool ;
- Faire de l'exercice physique, s'oxygéner ;
- Gérer l'émotionnel et se relaxer.

Adénome prostatique ou hypertrophie bénigne de la prostate

Augmentation du volume de la prostate qui s'accompagne parfois de symptômes gênants : problèmes d'érection, baisse de la libido, fatigue excessive, palpitations, augmentation de la tension artérielle... Quelques pistes pour l'accompagner :



Conseil du
naturopathe

- Mettre en place des principes d'hygiène de vie ;
- Graines de courge, ortie, pollen frais ;
- Sélénium, vitamine E, vitamine B9, zinc ;
- Bourgeons de séquoia.

Prostatite

Inflammation aiguë bactérienne provoquée par une infection, s'accompagnant de fièvres élevées. Quelques pistes pour l'accompagner :

- Faire un lavement rectal ;



- Appliquer des cataplasmes d'oignon à la hauteur du pubis ;
- Mettre en place des principes d'hygiène de vie ;
- Graines de courge, ortie, pollen frais ;
- Sélénium, vitamine E, vitamine B9, zinc.

Pistes émotionnelles

Rechercher les déceptions ou frustrations. Quelles sont mes attentes liées à la sexualité, mes sensations ?

Les troubles de la sexualité

Avec la participation de Fatiha Lavand'homme, directrice de l'Institut supérieur de naturopathie traditionnelle (ISNAT, Belgique), experte des troubles de la sexualité.

La sexualité est une fonction essentielle, non seulement pour la procréation de notre espèce, mais également car elle est une source de plaisir, de joie et d'évolution. Le besoin est grand de (re)sacraliser la sexualité et la relation de couple.

Les causes majeures

Les troubles de la sexualité trouvent leur origine dans des causes très diverses.

Identifier la ou les causes permet d'y remédier, sauf dans certaines situations particulières (par exemple, une incompatibilité de taille des organes génitaux des partenaires... dans ce cas, mieux vaut

rester bons amis !). D'une manière générale, pour les deux sexes, on peut relever les causes majeures suivantes :

- **Causes vitales / énergétiques** : le surmenage de tout ordre (professionnel, sportif, intellectuel, sexuel) induit un épuisement vital qui entraîne une baisse, voire une disparition de la libido.
- **Causes psychoaffectives** : la gêne par rapport au plaisir, au plaisir sexuel en particulier (notamment chez la femme) et au ressenti (notamment chez l'homme), est souvent liée à l'éducation, voire aux traditions religieuses. Une démarche en psychothérapie, en sexothérapie ou encore un travail de développement personnel ou en couple sera bénéfique pour une sexualité épanouie.
- **Causes psycho-physiologiques** : les maladies, qu'elles soient infectieuses ou non en général, et particulièrement les maladies affectant :
 - l'appareil génital (MST ou autres infections non transmissibles) ;
 - le bas-ventre (rhumatismes et lombalgies notamment), avec un effet délétère sur le désir sexuel.
- **Causes médicales (iatrogènes)** : certains médicaments inhibent la libido (tranquillisants, hypotenseurs, contraceptifs). Consultez un naturopathe pour restaurer le terrain et résoudre les facteurs ayant amené à la prise de ces médicaments avec une alternative naturelle n'affectant pas la libido. Certaines opérations chirurgicales peuvent également induire une baisse, voire une disparition définitive de la libido (mastectomie, ovariectomie), avec une ménopause brutale, tout comme des traitements lourds tels que chimiothérapies ou radiothérapies.
- **Causes traumatiques** : les causes traumatiques tels que le décès d'un enfant (*in utero* ou non) ou d'un proche, une fausse couche, une interruption volontaire de grossesse

(IVG), les abus sexuels, l'expérience de la guerre... provoquent bien souvent une baisse, voire une inhibition complète de la libido. Un accompagnement pour « digérer » le traumatisme est indispensable pour pouvoir « tourner la page » et continuer à vivre.

- Bien évidemment, faire le deuil de la mort d'un enfant reste l'épreuve de vie la plus difficile pour un parent, ce travail est néanmoins incontournable pour poursuivre le chemin de la vie pour les autres enfants, pour son partenaire et pour soi-même. Quelques approches sont particulièrement efficaces :
 - la réduction d'incidents traumatiques (RIT) ;
 - la *Eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR) ;
 - la psychogénéalogie (travail sur les mémoires transgénérationnelles) ;
 - la florithérapie de Bach (*Rescue Remedy* notamment).

Les principaux signes de perturbations

- Libido faible ou totalement absente ;
- Excès de libido, phénomène d'addiction sexuelle (sex-addict), avec une dépendance à la sexualité qui peut être très invalidante allant jusqu'au harcèlement sexuel du partenaire et à l'impossibilité d'avoir une vie sociale normale ;
- Impuissance, frigidité, vaginisme, MST récidivantes, etc.

Les objectifs prioritaires en

naturopathie



Conseil du
naturopathe

- Rééquilibrer les énergies des différents corps (physique, vital, mental, émotionnel, spirituel), en visant à l'alternance activités/repos des différentes polarités de l'être :
 - intellectuel/mental/conscience : lecture, mots croisés... ;
 - artistique/émotionnel/esthétique : pratiquer un art (peinture, sculpture, danse, musique), être en relation avec ceux que l'on aime, enseigner, communiquer, art-thérapie ;
 - spirituel/contemplatif/intuitif : méditation, prière, communion avec la nature, contemplation ;
 - physique/manuel/sensuel : exercice physique, bricolage, jardinage, travaux manuels de manière à résorber tous surmenages perturbant la libido.
- Supprimer au quotidien la consommation d'excitants (alcool, tabac, drogues) ;
- Adopter une alimentation vivante, avec le moins de toxiques possible ;
- Se supplémenter en bêta-carotène, vitamines A, B, E, magnésium si nécessaire.
- **En cas d'excès de libido** : monodiète et jeûne thérapeutiques si la vitalité et le tempérament le permettent ;
- **Pour apaiser le système nerveux** : huile essentielle d'angélique, de lavande ou de marjolaine à coquilles.

Pistes émotionnelles

Une thérapie de couple peut être salutaire, en couple ou en individuel. La consultation d'autres professionnels de la santé (psychothérapeute et/ou sexologue) s'avère parfois nécessaire en complément d'une réforme de l'hygiène de vie.



Le saviez-vous

Le travail du périnée est particulièrement efficace et essentiel pour une sexualité épanouie. À choisir notamment après un accouchement par les voies naturelles.

Les maladies sexuellement transmissibles (MST)

Les MST sont une cause importante de sexualité perturbée ; on trouve parmi les plus fréquentes : le papillomavirus, la chlamydie, la gonorrhée, le sida (syndrome d'immunodéficience acquise), les hépatites B et C, l'herpès, la syphilis, la trichomonase.

Quelques pistes en biothérapies

Les maladies peuvent être traitées en recourant notamment à :

- Une approche en aromathérapie ciblée par voie cutanée, avec des huiles essentielles de lavande vraie, tea tree, palmarosa, cannelle de Ceylan, origan, thuya, clous de girofle, sarriette des montagnes, katafray, thym ;
- Des monodiètes individualisées selon le terrain et le tempérament : soupe ou bouillon de légumes, riz, pommes cuites, jus de légumes crus, fruits et légumes crus de préférence, de saison et locaux ;
- Une hydrothérapie générale ou locale, des bains chauds hypercaloriques : eau pure ou additionnée de plantes ou

préparation pour le bain, cristaux de bain aux huiles essentielles.



Le saviez-vous

Bain de siège aux plantes

Le bain de siège aux plantes est très efficace en cas d'infections chez la femme (cystite notamment) : utiliser de l'hydrolat de lavande vraie ou fine (antiseptique à spectre large, antispasmodique, apaisante du système nerveux, antalgique, cicatrisante et régénérante), trois fois par jour dans un bain de siège tiède. Les cystites et bon nombre d'infections vaginales peuvent être enrayerées en 24 à 48 heures seulement.

Infertilité

Il convient de distinguer l'infertilité de la stérilité ! L'infertilité, souvent sans cause connue en médecine conventionnelle, s'explique en naturopathie par une toxémie accumulée dans la zone génitale perturbant la fertilité féminine. Le bilan iridologique permet d'évaluer la nature, la localisation et la source de ces surcharges afin de les résorber.



Conseil du
naturopathe

Des programmes d'hygiène de vie individualisés alternant cures de détoxification générale et/ou ciblée et cures de revitalisation permettent de restaurer la fertilité chez l'homme et la femme, en quelques semaines bien souvent !

Les naturopathes conseillent d'être patient, au minimum six mois à... deux ans, pour restaurer le terrain et résorber les points faibles. C'est tout bénéfique pour le futur enfant à naître, le meilleur héritage que puissent laisser les futurs parents à leurs

enfants : leur transmettre un patrimoine génétique naturellement amélioré !

Les troubles de la sexualité chez l'homme

Ils peuvent survenir à n'importe quelle période de la vie en procurant une sensation désagréable, à savoir le sentiment de ne plus pouvoir profiter totalement de sa vie sexuelle. Cela n'inclut pas seulement la baisse de l'envie de passer à l'acte, mais aussi la manifestation de quelques difficultés à l'accomplir.

Les causes majeures

- Les facteurs psychologiques sont nombreux : si l'on ne se sent pas désiré, il n'est pas étonnant que l'on voie apparaître un certain nombre de blocages engendrant, par la suite, un état de stress qui s'installe et devient permanent. À l'inverse, la relation fusionnelle serait responsable de l'asthénie sexuelle. Le fait de « ne pas se sentir à la hauteur » peut également provoquer un blocage naturel ;
- Physiquement, les individus qui pratiquent moins d'activités sont plus exposés à ces troubles que d'autres. Une vie sexuelle trop active peut également un jour ou l'autre mener à une fatigue sexuelle... Enfin, il faut retenir que l'excès de tabac et d'alcool est peu favorable à la stimulation de la libido.



Le trouble du phimosis

Le nouveau-né a un phimosis physiologique, c'est-à-dire que le prépuce (la peau qui recouvre le gland) est très serré, adhère au gland et est très étroit. Le

trouble du phimosis, ou rétrécissement de l'orifice préputial, peut produire des inflammations répétées, des infections et des cicatrisations, par exemple en cas de diabète ou de maladies chroniques, accompagnées de faiblesse immunitaire. Pour prévenir le phimosis à l'âge adulte, il convient de surveiller l'évolution chez le petit garçon, s'il y a des infections ou des douleurs à la miction, et si nécessaire, effectuer à partir de 3-4 ans, le décalottage du gland, très en douceur, avec de l'huile d'amande douce ou d'huile végétale à l'arnica.

Troubles de la libido

Un accompagnement en psychothérapie et/ou en sexothérapie peut être efficace pour redonner confiance en soi à un homme affecté par l'éjaculation précoce, souvent d'une (trop ?) grande sensibilité et d'une grande attention pour sa partenaire.

Les principaux signes de perturbations sont : l'absence de libido, l'excès de libido.

Les objectifs en naturopathie



- Faire des cures de détoxification avec éventuellement des monodiètes ou un jeûne thérapeutique en alternance avec des cures de revitalisation ;
- Adopter une bonne hygiène de vie générale et une alimentation saine et vivante, et faire des bains de siège froids ;
- Utiliser la phyto-aromathérapie, notamment une cure de plantes adapto-gènes (ginseng, etc.) et l'aromathérapie

(huile essentielle de sarriette des montagnes) ;

- En cas d'excès de libido, pour apaiser le système nerveux : huile essentielle d'angélique, de lavande, de marjolaine à coquilles.



Le saviez-vous

Certains cas d'impuissance sont liés à un surmenage sexuel durant l'adolescence ou dans la jeunesse épuisant les fonctions génitales.

Le bain de siège froid

Il a été préconisé par l'abbé Kneipp afin de drainer toute la zone du bas-ventre, décongestionnant le petit bassin et stimulant la régénération des glandes surrénales et génitales. Un soin fortifiant et euphorisant qui peut remplacer le café du matin et qui est bon pour le moral !

Infertilité



Attention !

L'infertilité chez l'homme n'est pas du tout liée à une impuissance ou à une baisse de la libido.

On distingue quatre types d'infertilité masculine :

- **Azoospermie** : absence complète de spermatozoïdes dans l'éjaculat ;
- **Oligospermie** : nombre de spermatozoïdes inférieur à 20 millions/ml ; on considère qu'un nombre inférieur à 10 millions/ml peut être responsable d'une infertilité masculine ;
- **Asthénospermie** : mobilité des spermatozoïdes insuffisante ; il y a normalement 40 % de spermatozoïdes mobiles dans le sperme ;

- **Tératospermie** : nombre de spermatozoïdes anormaux trop important.

Pistes émotionnelles

Travailler sur la confiance en soi, et notamment le doute sur sa virilité (un accompagnement psychothérapeutique ou en développement personnel peut être nécessaire, y compris un travail sur ses mémoires transgénérationnelles). Prendre conscience de l'importance et de l'origine de ses difficultés, pouvoir exprimer ses émotions. Lâcher les tensions psychiques et corporelles au moyen de méthodes de relaxation.

L'éjaculation précoce

Les objectifs prioritaires en naturopathie



Conseil du
naturopathe

- Apaiser l'émotionnel exacerbé en supprimant la consommation de lait et de tous les excitants (café, thés riches en théine, chocolat, alcool notamment) ;
- Apaiser le système nerveux, le mental par l'aromathérapie, les techniques de relaxation (sophrologie, yoga nidra, etc.), le hatha yoga, le tai-chi, les techniques respiratoires (pranayama, respiration diaphragmatique, arts martiaux : judo, karaté, aikido, etc.), et une pratique physique si possible de plein air (marche, vélo, etc.).

Les troubles de la sexualité chez la femme

Le désir sexuel chez la femme est maximal au moment de l'ovulation. Les hormones influencent l'intensité du désir sexuel. L'œstradiol, de la famille des œstrogènes, et la progestérone ont deux effets opposés sur le désir : le premier l'augmente, le second le diminue.

Troubles de la libido

La libido atteint donc son maximum aux alentours du pic d'œstrogènes, c'est-à-dire près de l'ovulation. La femme produit aussi de la testostérone, en moindre quantité que l'homme, mais primordiale dans le processus du désir sexuel chez la femme. La perte du désir au moment de la ménopause ou de l'andropause est due, entre autres, à la chute du niveau de testostérone sécrétée par le corps. Elle est produite par les ovaires chez la femme.

Les causes majeures

- Libido faible ou absente : épuisement, soucis, stress, conflits avec le partenaire, insuffisance ou absence de sentiments à l'égard du partenaire ;
- Les causes médicales, en particulier l'ablation des ovaires qui fait chuter le taux de testostérone chez la femme ;
- L'excès de libido (signe possible de schizophrénie ou trouble bipolaire avec un comportement sexuel compulsif, onanisme, nymphomanie).

L'accompagnement par un naturopathe ou d'autres professionnels de santé (sexothérapeute, médecin généraliste ou spécialiste, etc.) est nécessaire si les conseils de base ne suffisent pas à résorber le trouble sexuel en quelques mois.

Une baisse ou une absence de libido est souvent liée à un épuisement physique et/ou psychique, une perte de vitalité telle que l'organisme s'économise en réservant le peu d'énergie vitale disponible aux fonctions vitales de survie (cœur, cerveau en

priorité) en négligeant la fonction sexuelle non essentielle pour la survie de l'individu.

Les objectifs prioritaires en naturopathie



- (Re) découvrir le plaisir d'au moins une pratique physique régulière dans la nature (marche, marche pieds nus, vélo, golf, etc.) ou en salle, pratique traditionnelle (hatha yoga, tai-chi, qi gong, etc.) ;
- Communier avec la nature et notre nature dans le plus simple appareil en s'exposant au soleil (dans la simplicité, l'authenticité, le respect de soi et des autres), la recharge en énergie vitale est alors maximale par le chakra racine au niveau du sexe ;
- S'intéresser au développement personnel et à l'harmonie du couple, ce qui passe aussi par une communication d'être à être ; oser dire ce qui ne va pas, ce qui blesse et ce qui irrite ;
- Consacrer du temps à son partenaire, malgré les contraintes et obligations familiales et professionnelles !
- Nourrir la relation : porter attention à son partenaire, ménager des surprises, éviter la routine, la monotonie ;
- Faire des cures d'eau, des bains de siège froids, qui ont un effet drainant sur les intestins et la circulation, décongestionnent le bas-ventre, régénèrent la zone génitale et les glandes surrénales, des bains dérivatifs, drainant et revitalisant et chauds, décongestionnant, détoxifiant, relaxant ;
- Profiter du sauna traditionnel finlandais, détoxifiant, relaxant et régénérant, et du hammam, soin du corps relaxant qui permet de nettoyer la peau en profondeur ;
- Lire des ouvrages sur la sexualité, l'éveil du couple sur tous les plans (physique et sexuel, émotionnel et relationnel,

spirituel) pour s'inspirer ;

- Si besoin, recourir à un professionnel en relation d'aide : psychologue, psychothérapeute, sexologue, sexothérapeute, gynécologue, urologue...



Le saviez-vous

Quelques aliments stimulants pour la libido

- Céleri, poivron, asperge, roquette, ail, oignon riches en soufre ;
- Herbes aromatiques : basilic, lavande, menthe, romarin, sarriette, thym ;
- Épices : anis, cardamome, cannelle, clou de girofle, cumin, gingembre, piment, poivre, safran, vanille ;
- Avocat, noisettes, amandes ;
- Fruits de mer, huîtres, œufs ;
- Truffes, chocolat ;
- Champagne, vin (modérément) ;
- Jus d'herbes d'orge, de blé, jus de légumes crus, graines germées.

Quelques pistes en biothérapies

- Plantes revitalisantes et reminéralisantes : ortie blanche, prêle, cassis, avoine, sarriette des montagnes, éleuthérocoque, sauge, rhodiola ;

- La médecine ayurvédique recommande l'utilisation du mucuna, une plante naturellement riche en L-dopamine, afin de traiter la baisse de libido ;
- Des huiles essentielles pour réveiller la libido... : de rose, de géranium rosat, d'ylang-ylang, de santal, bois de Siam ;
- Eau de Quinton (isotonique, hypertonique) ;
- Algues marines (laminaires, fucus). Contre-indication : allergie à l'iode ;
- Spiruline, chlorelle, klamath. Contre-indication : hémochromatose (pour la spiruline et la chlorelle qui sont riches en fer) ;
- Antioxydants d'origine naturelle pour protéger les cellules du stress oxydatif (notamment vitamines A, C, E, polyphénols de raisin ou de thé vert, papaye fermentée naturelle) ;
- Pour nourrir la libido par les produits de la ruche (apithérapie) : pollen frais, en particulier celui de saule (protection de la prostate, maternité, conception, allaitement), gelée royale (stimule la libido), miel toutes fleurs, miel de lavande, de thym, de romarin, propolis.

Pistes émotionnelles

Suis-je avec le/la partenaire sexuel (le) qui me convient ? Est-ce que je l'aime ? Est-ce que je le désire vraiment ?

De quoi ai-je peur ? D'une grossesse non désirée ? Ou d'une grossesse non désirée avec mon partenaire ?

Infertilité

Détoxifier son corps, pour les hommes comme pour les femmes, avant un projet de conception, permet deux éléments essentiels : transmettre un patrimoine de santé harmonieux et préparer le corps de la maman à la grossesse. En cas de problème de conception, prendre soin de soi et de son hygiène de vie est indispensable pendant plusieurs mois, voire plusieurs années, avant d'envisager d'avoir recours aux techniques de procréation médicalement assistée.



- Supprimer le tabac et réduire la consommation d'alcool ;
- Adopter une alimentation saine et équilibrée ;
- Combler les carences éventuelles ;
- Faire de l'exercice physique, s'oxygéner ;
- Essayer l'acupuncture, la réflexologie ou d'autres techniques pour rétablir l'équilibre énergétique dans le corps ;
- Prendre le temps d'être en phase avec son désir d'enfant, ses motivations et son histoire personnelle.

La contraception en naturopathie

Il n'existe pas à ce jour de méthode idéale qui soit sûre à 100 %. Des contraceptions conviendront à certaines femmes et des alternatives plairont à d'autres, l'important étant d'être en harmonie avec sa décision et d'en connaître les éventuelles répercussions.

Les méthodes allopathiques (pilule, implant, anneau contraceptif, dispositifs intra-utérin...) ne sont pas recommandées par la grande majorité des naturopathes. Si

vous souhaitez poursuivre avec ces techniques, prenez le temps de laisser votre corps se reposer lorsque votre sexualité est entre parenthèses.

La méthode des indices combinés est la méthode conseillée aux femmes qui désirent maîtriser la connaissance de leurs cycles et ainsi éviter (ou optimiser) la conception. Très efficace lorsqu'elle est bien suivie, cette méthode nécessite une formation de plusieurs heures auprès d'un professionnel certifié afin d'être en mesure d'identifier tous les indicateurs et de les reporter sur un calendrier de fertilité (modification de la température, de la glaire cervicale, du col utérin etc.). Comptez plusieurs mois pour être suffisamment expérimentée, ensuite 5 minutes par jour suffiront pour mettre à jour votre précieux calendrier féminin, seule ou à deux car les hommes sont invités à suivre la formation.

Pour trouver un formateur, renseignez-vous auprès de la Fédération francophone pour le planning familial naturel (PFN) : www.pfn.be.

Sécheresse vaginale

La sécheresse vaginale se manifeste par des inflammations et des démangeaisons.

La femme éprouve alors des irritations et des brûlures lors des rapports sexuels. Quelquefois, la paroi vaginale présente des lésions. La femme est facilement atteinte par des infections vaginales et urinaires avec des pertes malodorantes. Elle peut également ressentir des douleurs, des brûlures et des démangeaisons durant la miction. Les examens vaginaux sont des moments de souffrance pour la femme.

Chez certaines femmes ménopausées, la sécheresse vaginale se traduit par le manque de lubrification, d'où l'importance à accorder aux préliminaires. Le vagin ne produit plus assez d'œstrogènes, et par conséquent, ses parois sont minces et délicates. Il émet des sécrétions alcalines et aqueuses. Parfois, un simple contact avec du coton sur le vagin suffit à le faire saigner.

Les causes majeures

La sécheresse vaginale peut provenir de différents facteurs. D'un point de vue hormonal, elle apparaît à la suite de :

- L'allaitement ;
- Troubles ovariens au premier trimestre de la grossesse ;
- Infections vaginales. Le symptôme de la sécheresse vaginale peut s'accompagner de pertes blanches consistantes ;
- La ménopause si la femme est sujette à des troubles hormonaux (mais ce n'est pas une fatalité) ;
- Le manque d'œstrogènes qui va favoriser la sécheresse des muqueuses ;
- La prise de certains médicaments, comme les anti-acnéiques, les antidépresseurs, les vasoconstricteurs, les antihistaminiques ou encore les pilules contraceptives ;
- L'absence de rapports sexuels, le manque de préliminaires, la méconnaissance de son corps et l'inhibition sexuelle ;
- L'hygiène et le mode de vie peuvent aussi engendrer cette affection : l'hygiène intime, le stress, la consommation d'alcool et de tabac.



Pour vivre une ménopause épanouie, il convient de l'anticiper bien des années avant.

En effet, si les glandes surrénales fonctionnent bien, elles prennent le relais des ovaires pour fabriquer les œstrogènes ! Et pour entretenir et régénérer les glandes surrénales, la recette est simple : pratiquer un exercice physique modéré et surtout régulier, ainsi que se confronter à l’alternance du chaud et du froid, comme dans une pratique traditionnelle du sauna (après la cabine de sauna, s’habituer progressivement à l’application d’eau fraîche, puis froide).

Quelques pistes en biothérapies



Nous recommandons la phytothérapie pour soulager la sécheresse vaginale :

- Cimicifuga, kudzu et lin, notamment ses graines ;
- Houblon, sauge et fève de soja. La sauge, en particulier, favorise la production d’œstrogènes dans le vagin ;
- Yam ou igname sauvage riche en diosgénine, huile de bourrache, huile d’onagre.

Toutes ces plantes sont reconnues pour leurs vertus médicinales et leur richesse en phytoœstrogènes stimulant la lubrification du vagin.

Nous préconisons également comme suppléments nutritionnels :

- Les huiles de poissons riches en oméga-3 à longue chaîne (EPA, DHA). Choisissez des huiles de haute qualité, de poissons issus de pêche éthique et certifiant l’absence de polluants environnementaux (métaux lourds, pesticides notamment) ;
- Des antioxydants d’origine naturelle (notamment les vitamines A, C, E), les polyphénols végétaux issus du raisin et du thé vert.

- Des lubrifiants intimes naturels certifiés bio, ça existe ! À base d'eau ou d'huile végétale et de plantes (lin, aloès, etc.).

Vaginisme

Le vaginisme n'est pas une maladie, il est l'expression d'une souffrance psychique qui se traduit en somatisations corporelles. Il s'agit d'un processus psychophysiologique complexe qui interdit toute pénétration vaginale, mais il n'est pas lié à un trouble organique. L'acte sexuel est rendu impossible, le pénis du partenaire ne pouvant entrer dans le vagin et pouvant être à l'origine de vives douleurs.

Les causes majeures

Les causes d'un vaginisme primaire sont multiples :

- Abus, attouchements sexuels ou climats incestueux dans l'enfance ;
- Éducation très rigide où la sexualité est vécue comme sale, ou malsaine ;
- Éducation religieuse stricte où le plaisir a peu de place dans la sexualité et où la virginité est primordiale ;
- Relation très fusionnelle à la mère empêchant la femme de s'accomplir et de s'épanouir sexuellement.

Il convient de rechercher la ou les causes propres à l'histoire personnelle de chaque femme concernée afin de favoriser une détente propice au rapport sexuel harmonieux.

DANS CE CHAPITRE

Des chiffres en augmentation

•

Accompagner les soins avec la naturopathie

Chapitre 16

Cancers et maladies dégénératives

La naturopathie ne traite pas les maladies les plus graves, dont celles qui impactent directement la dégénérescence cellulaire. Néanmoins, elle peut intervenir en complément des traitements allopathiques pour soutenir l'énergie vitale.

Comment expliquer l'augmentation des maladies graves ?



Le saviez-vous

Selon l'Organisation mondiale de la santé, pas moins de 15 millions de décès sont dus au cancer dans le monde chaque année, soit presque 1 décès toutes les 2 secondes. Et selon les

prévisions, si les chiffres continuent à évoluer ainsi, il tuera plus de 19 millions de personnes par an en 2025. Toujours selon l'OMS, il y aurait 47,5 millions de personnes atteintes de démences dans le monde, dont 60 à 70 % de la maladie d'Alzheimer. Le nombre de malades devrait augmenter de 60 % d'ici 2040 si des solutions ne sont pas trouvées d'ici là.

Insuffisances métaboliques du foie, du cœur ou encore du système digestif, maladie de Parkinson, sclérose en plaques... la liste est longue des maladies invalidantes qui atteignent les organes à un niveau lésionnel. Comment en est-on arrivé là ?

L'hygiène de vie sur le déclin

Le monde évolue à une vitesse qui donne le vertige, nous avons aujourd'hui accès à une somme d'informations infinie mais peu de gens prennent vraiment le temps de lire ou de s'intéresser au fond des choses. La société de consommation et le rythme de la vie nous ont fait rater une marche : celle de la santé optimale grâce aux connaissances mutualisées de la médecine traditionnelle et de la médecine conventionnelle.

- **L'hygiène alimentaire** : notre alimentation est dénaturée, toujours plus rapide, moins chère, avec en toile de fond la recherche du plaisir éphémère. Lorsque l'on devient malade, le corps a besoin prioritairement de repos digestif pour réserver toute son énergie vitale à s'autoguérir et éventuellement, dans certains cas, de bons nutriments uniquement, sans le superflu ! La mauvaise digestion contribue à faire le reste, l'érosion accélérée du système digestif, garant de notre immunité, est au cœur des problèmes de mutations potentiellement cancérigènes.
- **La suractivité métabolique** (trop de déchets, des éliminations trop lourdes à gérer pour le corps) et la sédentarité accélèrent le renouvellement cellulaire et le

vieillissement de l'organisme, engendrant également des mutations.

- **L'exposition aux toxiques et aux produits irritants**, l'usage immodéré des médicaments, et particulièrement des antibiotiques, font perdre son efficacité au système immunitaire.
- **Le manque de sommeil, d'air et de nature** : « on tire sur la corde », on dort trop peu ou trop mal, on manque de repos, de grand air et de contacts avec les éléments naturels. Pas étonnant que le corps perde petit à petit ses repères et fasse des maladies de plus en plus graves pour être entendu.
- **L'hygiène somato-psychique** : le repos mental et l'équilibre émotionnel sont essentiels. Ce sont des piliers qu'il convient de remettre au centre de nos préoccupations, pour accompagner les processus de guérison dès les premiers signes d'affaiblissement.

Ces facteurs d'hygiène ont un impact sur le système immunitaire, qui n'est plus en mesure de remplir ses fonctions.



Le manque d'écoute du corps

La chute de la vitalité générale, les maladies chroniques à répétition, l'atteinte des organes par des maladies opportunistes qui fragilisent le corps sont autant de signes qu'il convient d'observer en prévention des maladies dégénératives.

Que penser des traitements lourds ?

Si **la chirurgie** permet de débarrasser le corps d'une grande partie des cellules malades et que les conditions sont réunies pour que l'intervention soit un succès, pourquoi s'en priver ? Il conviendra ensuite d'aider le corps à se remettre en marche pour récupérer toute l'énergie nécessaire à sa reconstruction grâce à la meilleure hygiène de vie possible : alimentation, hygiène émonctorielle, repos en quantité et qualité suffisantes, exercices physiques lorsque c'est possible, grand air et équilibre mental. Éviter si possible toutes pollutions susceptibles d'être cancérogènes (principe de précaution).

La chimiothérapie, quant à elle, fait débat, car le risque est grand d'affaiblir le corps entier durablement, sans pour autant de garantie de guérison car les taux sont extrêmement faibles (entre 3 % et 5 % des cas selon certaines études). Parlez-en avec votre médecin et choisissez votre traitement en connaissant ses répercussions possibles.

Enfin, **la radiothérapie** ciblée obtient de relativement bons résultats, mais ses conséquences ne sont pas à traiter à la légère. Consultez un naturopathe pour une approche individualisée post-traitement.

La naturopathie en accompagnement des traitements lourds

Pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladies chroniques et dégénératives, la naturopathie en soin de support est chaleureusement recommandée. Elle permet par exemple d'atténuer les effets indésirables des médicaments anticancéreux, de stimuler le système immunitaire et de renforcer l'organisme pour mieux supporter les traitements, et d'augmenter la qualité de vie pendant et après les traitements. Une alimentation

la plus naturelle possible est toujours recommandée, avec des produits frais de saison, d'origine biologique ou raisonnée.

Quelques pistes en biothérapies

- Les alkyglycerols (acide gras de requin), stimulent la réponse immunitaire et favorise la formation d'anticorps, améliore l'activité antifongique et antibiotique dans l'organisme ;
- Les produits de la ruche propolis et pollen pour leurs propriétés antiseptiques, anti-bactériennes et cicatrisantes ;
- Le desmodium et l'aubier de tilleul en soutien des fonctions de digestion et d'élimination ;
- L'aloé vera, pour apaiser une peau après la radiothérapie, ainsi que l'huile essentielle de niaouli ;
- Les antioxydants en compléments peuvent optimiser un regain rapide de la vitalité.



Attention !

Le choix des remèdes naturels ne s'improvise pas, il convient de s'adresser à un naturopathe qui adaptera la cure en fonction des traitements médicaux en cours. Certains compléments alimentaires et certains régimes alimentaires peuvent améliorer les résultats des traitements ou en réduire l'efficacité !

Guérir à sa façon

Dans la vie et face à la maladie, vous avez la possibilité d'adopter plusieurs postures, vous êtes peut-être un « combattant » ou bien vous laissez faire la vie. Ces deux philosophies sont fondamentalement différentes, mais elles ont chacune leurs avantages et leurs succès !



D'après le langage des oiseaux, on peut entendre « gai-rire » dans *guérir*. Le rire et la joie, encore très absents dans les approches de la médecine, sont pourtant essentiels à la vie ! Ils sont gratuits, sans prescription et ils possèdent des vertus exceptionnelles... Et vous, quand avez-vous ri pour la dernière fois ?



Dans cette partie...

Pour aller plus loin, vous trouverez dans cette partie des listes récapitulatives de dix idées reçues sur la naturopathie, dix réflexes alimentaires à adopter immédiatement, dix huiles essentielles indispensables, et dix aliments à consommer bio absolument.

DANS CE CHAPITRE

Les naturopathes vous font manger des graines

•

C'est une pratique marginale

•

Les naturopathes sont des écologistes

•

Une médecine qui exclut les techniques modernes

•

La naturopathie guérit tout par les plantes

•

Les naturopathes sont des rabat-joie qui vous feront
arrêter toute source de plaisir

•

La naturopathie est un effet de mode

•

Ça ne marche pas sur tout

•

La naturopathie, c'est cher !

•

« Ce n'est pas pour moi ! »

Chapitre 17

Dix idées reçues sur la naturopathie : vrai ou faux ?

Les pratiques non conventionnelles sont souvent entourées d'une nébuleuse de rumeurs qui contribuent à les discréditer auprès du grand public. La naturopathie ne déroge pas à la règle, des murmures circulent : un peu « hippies », les naturopathes rejettent la médecine moderne et militent pour un monde sans gluten. Des propos qui nous font sourire, car si certains partent bien de faits réels pour être largement déformés, d'autres n'ont aucun fondement. Et, s'il y a toujours des extrémistes dans tous les domaines, sachez que la plupart des naturopathes sont des personnes raisonnables qui vivent avec leur époque. Beaucoup n'ont pas de potager, et tenez-vous bien, certains mangent encore des sucreries !

Les naturopathes vous font manger des graines

L'alimentation tient une place importante en naturopathie, car nous mangeons au moins trois fois par jour et les bons aliments sont notre carburant. Si le carburant est mauvais et que l'appareil n'est pas nettoyé, la machine s'enraye, c'est malheureusement ce qu'il se passe actuellement avec la démocratisation des fast-foods et des plats préparés industriels. Alors, oui, les naturopathes parlent beaucoup en consultation de ce qu'il faudrait et ne faudrait pas manger, ils recommandent par exemple de manger les fruits

avant les repas (jetez un œil sur la partie dédiée à l'alimentation, vous comprendrez tout de suite).

Les fruits et les légumes sous toutes leurs formes sont la base de l'alimentation en naturopathie, c'est indéniable. Beaucoup de naturopathes mangent encore parfois de la viande et du poisson, même si cela ne fait plus partie de leur quotidien. Si vous vous savez en très bonne santé, vous pourrez faire plus d'écarts que si vous êtes en mauvaise santé. Et si pour vous manger une religieuse au chocolat chaque dimanche est un plaisir incontournable, vous saurez équilibrer votre assiette sur la semaine pour ne pas en pâtir. Et pour ce qui est des graines, il est fort probable que vous ayez envie d'en consommer un peu plus après la lecture de ce livre...

Une pratique marginale

Si la naturopathie est encore parfois perçue comme un peu marginale ou contestataire, c'est parce qu'elle est encore mal connue. À l'échelle mondiale, c'est moins le cas, on l'a vu dans le premier chapitre, les médecines non conventionnelles sont de plus en plus intégrées car reconnues par les États, elles sont donc démystifiées auprès du grand public.

Hors de France, les patients sont souvent moins bien remboursés par la Sécurité sociale pour leurs consultations allopathiques, et beaucoup se tournent alors vers les médecines traditionnelles et complémentaires et de prévention pour éviter de tomber malade. En France, le mouvement est un peu plus lent, le système de santé ayant habitué les gens à certaines habitudes confortables n'incluant pas forcément de réformes dans l'hygiène de vie et où presque tous les soins allopathiques sont remboursés (quoique de moins en moins bien).

Les naturopathes sont des

écologistes

Ils sont proches de la nature et ils la respectent, c'est du bon sens ainsi qu'un art de vivre respectueux de la nature et de la vie avant même un éventuel engagement politique ! Ils recommandent de vivre une vie consciente au quotidien, pour évoluer en harmonie avec son environnement en consommant ce qui fait vraiment du bien, sans oublier de prendre soin du monde qui nous entoure.

Une médecine qui exclut les techniques modernes

Les sceptiques diront : « Que faites-vous du progrès médical ? » en redécouvrant certains remèdes traditionnels. La naturopathie n'est pas figée, en réalité, elle s'enrichit chaque jour des connaissances scientifiques qui confirment les effets des techniques de soins naturels sur la physiologie et la guérison. Si le métier ne requiert pas d'outils particuliers de haute technologie pour appliquer les techniques naturelles, quelques naturopathes sont équipés d'appareils extrêmement modernes qu'ils proposent à leur clientèle. Comme toute pratique thérapeutique, la naturopathie évolue avec le temps et la technologie.

La naturopathie guérit tout par les plantes

Si vous abordez la naturopathie comme l'allopathie, c'est-à-dire avec une approche symptomatique, vous risquez fort d'être déçu. Les méthodes sont radicalement différentes, les solutions le sont donc aussi. Les plantes comme techniques naturopathiques ne sont que des aides précieuses à l'autoguérison. Elles permettent de lever les entraves à l'équilibre du corps.

Les résultats ne sont pas toujours immédiats

Pas de petite pilule pour faire disparaître vos douleurs, mais un nouveau régime alimentaire : vous vous apercevrez au bout de deux mois que vous n'avez plus besoin de conserver votre armoire à pharmacie ! Il est important de suivre les cures que vous commencez jusqu'au bout et ne pas vous arrêter en route. Les symptômes peuvent parfois augmenter lors de crises curatives avant que le problème ne se résolve. Faites-vous accompagner par un praticien de santé naturopathe pour réussir vos changements de vie de la manière la plus sûre et la plus agréable.

La vérité est (souvent) ailleurs

Vous êtes venu pour une tendinite récalcitrante et vous repartez avec un programme pour désacidifier votre corps... La solution peut paraître étrange au début, mais vous souffrez de moins en moins jusqu'à disparition du symptôme au bout de quelques semaines. Le naturopathe cherche la cause de la cause. À effort égal, votre voisin à la salle de sport n'aura pas forcément le même problème que vous s'il dépasse ses limites, parce que votre « terrain » est différent. En travaillant à corriger les déséquilibres qui sont les vôtres, vous parviendrez à faire disparaître le symptôme pour lequel vous étiez venu consulter. Il ne devrait pas revenir si une hygiène de vie adaptée est respectée durablement !

Les effets ne sont pas toujours ceux que vous espériez

Vous vouliez vous débarrasser de vos petits boutons et vous dormez beaucoup mieux. Vos problèmes de peau s'améliorent et,

en prime, votre système nerveux est beaucoup moins sollicité, vous vous sentez reposé.

En améliorant le terrain, c'est tout votre organisme qui retrouve la santé.

Les naturopathes sont des rabat-joie qui veulent supprimer toute source de plaisir

On ne va pas vous mentir, c'est possible... Pour les clients qui arrivent avec des situations de santé largement dégradées, il faut compter plusieurs mois, voire plusieurs années pour espérer retrouver un certain équilibre. Période pendant laquelle il peut y avoir, par exemple, des restrictions drastiques sur d'anciennes sources de plaisir qui sont en fait des dépendances, des drogues qui nourrissent vos maladies (sucre, mauvais gras, alcool, etc.). Mais le jeu en vaut la chandelle et de nouveaux plaisirs, bien plus importants que les anciens, ne tarderont pas à apparaître. Ceux-là sont liés à la joie et à la liberté de retrouver son autonomie et sa mobilité, de s'alléger et de faire disparaître les souffrances de la maladie.

Et, pour une bonne partie, il ne s'agira que de contrôler les excès. Il vaut mieux tenir un petit engagement que de vite renoncer à un grand !

La naturopathie est un effet de mode

Le mouvement *healthy* qui gagne du terrain à travers le monde depuis quelques années bénéficie à la naturopathie (qui existe

depuis la nuit des temps comme vous avez pu le voir dans la première partie de cet ouvrage). Tant mieux si les mouvements décroissants, la permaculture, les boutiques biologiques et les pâtisseries sans gluten, mettent un peu plus cette médecine de prévention en avant, car elle mérite d'être mise en lumière pour toucher le plus grand nombre ! Elle répond à une véritable demande croissante bien légitime d'une meilleure santé, d'une meilleure qualité de vie.

Ça ne marche pas sur tout

La naturopathie fait parfois des miracles, mais jamais sans votre pleine implication. Ses techniques ne fonctionnent que si vous suivez les cures avec application et sérieux, en prenant soin de tous vos besoins : habitudes alimentaires, hygiène émonctoirelle, équilibre mental et émotionnel. Elle n'est pas pertinente dans les situations d'urgence, ni pour les cas cliniques dentaires et gynécologiques, ni pour les cas de maladies dégénératives.

La naturopathie, c'est cher

Le prix d'une consultation en naturopathie dépasse largement celui de la consultation du médecin conventionné (elle est trois à quatre fois plus chère et elle n'est pas encore souvent remboursée – voir en Annexe D les mutuelles qui remboursent les consultations en naturopathie), mais les deux approches sont très différentes. Dans le premier cas, le praticien de santé naturopathe passe entre une heure et une heure et demie avec vous, afin de vous enseigner à prendre soin de votre santé. Dans le second cas, vous avez quelques minutes pour parler de vos symptômes... Et il est nécessaire de revenir bien plus souvent chez le médecin (récidives, nouvelles maladies, renouvellement d'ordonnances en cas de maladies chroniques, etc.), ce qui finit par coûter beaucoup plus cher sans vraiment atteindre une bonne santé.

Les cures que vous mettrez en place peuvent également demander un investissement financier, qui passera par : acheter des aliments biologiques (principalement des fruits et des légumes), pratiquer une activité physique de plein air ou en salle de sport, vous rendre parfois au sauna et peut-être même vous faire masser. Il arrivera aussi que vous ayez besoin d'une supplémentation sous forme de compléments alimentaires. Mais, parallèlement, vous supprimerez progressivement les mauvaises habitudes (malbouffe, alcool, cigarettes) qui affectaient votre portefeuille... À vous de voir !

« Ce n'est pas pour moi ! »

« C'est bien ce que tu fais, mais c'est pas pour moi », peut-on entendre parfois lorsque l'on se confie sur ses réformes en naturopathie. Vues de l'extérieur, certaines cures peuvent paraître compliquées, voire inaccessibles pour plusieurs raisons : trop loin de l'hygiène de vie quotidienne, pas assez de temps à y consacrer, pas de moyens financiers pour consulter, etc. Mais la naturopathie peut aussi s'aborder « à la carte », en commençant par de micro-changements qui ne coûtent rien si ce n'est un peu de bonne volonté, en se renseignant progressivement au fil des mois.

DANS CE CHAPITRE

Manger moins

•

Choisir moins d'aliments transformés

•

Éviter les « faux aliments »

•

Consommer les fruits en dehors des repas

•

Privilégier les légumes crus

•

S'éloigner du gluten

•

Varier les sources de protéines

•

Éviter ou diminuer les produits laitiers

•

Mâcher longtemps

•

Éviter de boire à table

Chapitre 18

Dix réflexes alimentaires à adopter immédiatement

Manger moins

La modération est mère de toutes les vertus ! Manger en quantités raisonnables permet de ne pas épuiser son système digestif. Réduisez la taille des portions progressivement et arrêtez-vous juste avant d'être pleinement rassasié. Évitez aussi les aliments gras et sucrés, ainsi que les mélanges trop compliqués.

Choisir moins d'aliments transformés

Les aliments transformés industriellement sont le plus souvent constitués de farines blanches, de sucres, d'huiles, de colorants, d'arômes artificiels et d'autres ingrédients difficilement assimilables par le corps. Faites-vous une faveur, privilégiez les aliments frais et de saison, crus ou préparés avec des cuissons douces.

Éviter les faux aliments

Il s'agit de tous les aliments que vous consommez tous les jours mais qui n'ont aucune valeur nutritionnelle, comme les sodas, mais aussi le surimi ou encore les petits cubes aromatisés au fromage pour l'apéritif... Bourrés d'additifs alimentaires,

notamment d'exhausteurs de goût, ils rendent addicts et créent de faux besoins.

Consommer les fruits en dehors des repas

Mangez les fruits 20 minutes avant les repas ou au moins 2 heures après (voire plus selon la composition du repas précédent). En mangeant les fruits juste après les repas, vous risquez de ralentir votre digestion : le fruit restera bloqué plusieurs heures dans l'estomac le temps que le reste du bol alimentaire soit digéré. Pendant ce temps, il sécrètera du sucre, puis de l'alcool – ce phénomène s'appelle la fermentation et s'accompagne de ballonnements, d'inconforts intestinaux et d'inflammations.

Privilégier les légumes crus

Rappel des effets de la cuisson :

- À partir de 42 °C, les enzymes sont moins actives ;
- Entre 60 et 75 °C, la vitamine C (la plus fragile des vitamines) est détruite ;
- Au-delà de 100 °C, les sels minéraux et les oligoéléments deviennent difficilement utilisables par l'organisme et les autres vitamines disparaissent.

Prévoyez une portion de légumes crus, râpés, en morceaux ou sous forme de jus à tous les repas. Si vous avez les intestins irritables, ne consommez pas trop de crudités ou de smoothies afin d'éviter une augmentation de l'inflammation, préférez les jus réalisés avec un extracteur, permettant de séparer les fibres mais de conserver tous les bons nutriments.

S'éloigner du gluten

Attention à l'overdose de gluten ! Cette molécule est très indigeste, elle irrite les intestins, qui ne remplissent alors plus correctement leur fonction de protection et laissent passer les toxines. Pour soulager votre ventre, décidez de consommer moins de gluten. Vous vous apercevrez rapidement que vos ballonnements et autres inconforts disparaîtront.

Du gluten, il y en a dans le blé, le seigle, l'orge, le triticale (hybride du seigle et du blé) et l'avoine (pour ce dernier, sauf s'il est certifié sans gluten). Mais il n'y a pas de gluten dans le riz, le maïs, les pommes de terre, le tapioca, l'arrow-root, les pois chiches, le sarrasin, le quinoa, l'amaranthe, le millet, le sorgho ou le teff.

Varier les sources de protéines

Les protéines constituent 15 à 20 % de notre corps et permettent la bonne constitution de nos tissus. Elles sont composées d'acides aminés, dont huit essentiels qui ne peuvent être synthétisés par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation. L'important est de trouver celles qui vous conviennent le mieux et de les varier.

- **Côté végétal** : les algues (spiruline...), les oléagineux (amandes, noix de cajou, noix...), les graines (chanvre, quinoa, sarrasin...), les légumineuses (haricots, pois chiches...) sont exceptionnellement riches en nutriments. Le tofu peut être consommé de temps en temps, mais il est source de toxines et il comporte des risques de perturbations hormonales ;
- **Côté animal** : si la viande rouge n'est pas recommandée à cause des toxines qu'elle génère, vous pouvez en revanche consommer de la volaille deux fois par semaine. Exigez des animaux labellisés ou bio, nourris au grain et qui ont vécu en

extérieur. Les poissons et les œufs peuvent également être consommés chaque semaine sans excès, avec un contrôle de leur provenance.

Fuir les produits laitiers

Le lait est à l'origine de nombreux problèmes à cause de la sensibilité à la caséine (protéine difficile à digérer pour l'homme), de l'intolérance au lactose, des allergies au lait et des produits toxiques qu'il contient (antibiotiques, pesticides, hormones, etc.). Les vaches ne sont plus dans de vertes prairies, elles sont parquées dans des bâtiments où elles reçoivent une grande quantité de produits pour donner de nombreux litres de lait. Laissez le lait de vache aux veaux et éloignez progressivement le lait, le fromage, les fromages blancs, les yaourts et autres crèmes glacées de votre Caddie. En alternatives quotidiennes, préférez les laits végétaux pour réaliser des smoothies et pour toutes les préparations culinaires : riz, épeautre, amande, noisette, il y a l'embarras du choix. Et si vous voulez vous faire plaisir de temps en temps avec un bon fromage ou un yaourt, choisissez-le de chèvre ou de brebis, bio, cru et frais !

Mâcher plus longtemps

On oublie trop souvent de bien mâcher, alors même que la mastication est la toute première phase de la digestion (mécanique) des aliments. Avec la salive, une première dégradation chimique peut s'opérer, et tandis que nous mâchons tranquillement, notre cerveau prend note de la quantité de vitamines, de lipides, de glucides, de protides, d'amidons et de sucres qu'il croise... Il envoie ensuite les premiers signes de satiété quand il est rassasié : on mange moins ! La purée, la soupe, la compote... se « mâchent » aussi pour améliorer leur digestion.

Éviter de boire à table

Ne buvez pas trop en mangeant. Si vous avez soif au moment du repas, c'est peut-être parce que vous ne buvez pas suffisamment d'eau pendant la journée. Le repas n'est pas le meilleur moment pour boire, car l'eau dilue les enzymes digestives et réduit leur efficacité, avec le risque de ralentir votre digestion. Vous pouvez boire un verre d'eau quelques minutes avant le repas.

DANS CE CHAPITRE

La menthe poivrée

•

L'arbre à thé

•

Le ravintsara

•

Le thym à linalol

•

La lavande aspic

•

Le pin sylvestre

•

L'hélichryse italienne – immortelle

•

La gaulthérie couchée

•

L'eucalyptus radié

•

Le giroflier

Chapitre 19

Dix huiles essentielles indispensables



Attention !

Les propriétés, indications et utilisations indiquées sont extraites d'ouvrages scientifiques de référence et d'auteurs reconnus, elles ne constituent pas une information médicale.

Veillez à respecter les précautions suivantes :

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou qui allaite ;
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans ;
- Ne pas utiliser chez les personnes allergiques aux huiles essentielles ou présentant des antécédents de convulsion.

La menthe poivrée

Indications : nausées, maux de tête, diarrhée infectieuse, insuffisance biliaire et pancréatique, parasites intestinaux, mal des transports, sinusite, céphalée, névralgie, urticaire, zona, asthénie, arthrite...

Comment la prendre ? Déposer 2 gouttes pures directement sous la langue ou après les repas un peu lourds. Par voie cutanée : l'appliquer sur le creux des poignets.

Éviter une utilisation trop régulière ou trop longue, ainsi que pour les personnes très âgées et fragiles.

L'arbre à thé

Indications : acné, infections bactériennes et virales, buccales (aphtes, gingivite...), respiratoires (sinusite, rhinite...) et urinaires, maux de gorge, varices, jambes lourdes, hémorroïdes, abcès cutanés, mycose, parasitose cutanée, piqûres...

Comment le prendre ? Par voie orale : 2 gouttes sur 1 cuillerée à café de miel, à laisser fondre dans la bouche cinq fois par jour. Sur l'acné et les piqûres : directement sur le bouton avec un Coton-Tige.

Le ravintsara

Indications : états grippaux, infections virales de tous types, hépatite virale, bronchite, sinusite, rhume, toux grasse, otite, psoriasis, zona, douleur, fatigue profonde nerveuse et physique...

Comment le prendre ? 1 goutte sur 1 cuillerée à café de miel ou d'huile d'olive trois fois par jour. En massage, 3 gouttes pures dans le bas du dos et sur le thorax quatre fois par jour. En cas de grippe : mélanger 5 ml à une huile végétale et enduire le corps entier avant de se coucher sous une pile de couvertures bien chaudes.

Le thym à linalol

Indications : infections respiratoires (bronchite, angine...), infections bactériennes « difficiles » (cystite, candidose...), parasites intestinaux, mycose et dermatose infectieuses, fatigue nerveuse et psychique...

Comment le prendre ? 2 gouttes sur 1 cuillerée à café de miel ou d'huile d'olive quatre fois par jour. En diffusion dans une pièce à vivre.

La lavande aspic

Indications : piquûres d'insecte, morsures de serpent, douleurs, névrite, maladies ORL (otite, sinusite, perte de la voix, trachéite...), toux sèche, entérocolite virale, champignons, acné, dépression...

Comment la prendre ? 3 gouttes pures en application directement sur la brûlure, toutes les 15 minutes pendant 1 heure. 1 goutte dans la crème de jour pour solutionner les problèmes d'acné. Quelques gouttes dans une huile végétale pour un massage des pieds avant le coucher favoriseront le sommeil.



Le saviez-vous

La lavande est exceptionnelle pour faire fuir les poux : mettre quelques gouttes dans les bonnets, les shampoings et en vaporisation, mélangée avec un peu d'eau, sur la literie.

Le pin sylvestre

Indications : fatigue, bronchite, sinusite, toux, laryngite, sciatique, arthrite, rhumatisme, crampe, psoriasis, eczéma, dépression...

Comment le prendre ? 3 gouttes pures en friction, le matin, dans le bas du dos, sur la zone des reins, pour stimuler les surrénales. En diffusion dans une pièce à vivre.

L'hélichryse italienne (immortelle)

Indications : troubles de la circulation sanguine, œdèmes cutanés, couperose, cicatrices, bourdonnement d'oreille, cholestérol, hépatite, cirrhose, fractures, torticolis, arthrite, extraction dentaire, chirurgie esthétique...

Comment la prendre ? 2 gouttes pures directement sur le bleu ou la blessure le plus rapidement possible après le choc, trois à cinq fois dans la journée.

Éviter en usage prolongé. Ne pas utiliser par voie orale sans avis médical.

La gaulthérie couchée

Indications : douleurs articulaires, arthrite, crampe, élongation musculaire, rhumatismes, tendinite, lumbago, blessures et plaies, fièvre, asthme allergique et nerveux, fatigue hépatique...

Comment la prendre ? 3 gouttes pures en application locale si la zone douloureuse est petite, trois fois par jour. La diluer pour un massage plus étendu.

L'eucalyptus radié

Indications : infections virales et bactériennes de tous types, bronchite, grippe, sinusite, otite, cystite, déficience immunitaire, frilosité, fatigue physique et psychique...

Comment le prendre ? 1 goutte sur 1/2 sucre ou sur 1 cuillerée à café de miel quatre fois par jour. Quelques gouttes en massage sur la poitrine et le dos pendant tout l'hiver plusieurs fois par semaine en prévention des virus.

Le giroflier

Indications : abcès dentaires, infections buccales, bronchite aiguë ou chronique, infections urinaires (cystite...) et intestinales, arthrite, rhumatismes, parasitose et mycose cutanée, maladies bactériennes, névralgie, hypotension, déficience immunitaire...

Comment le prendre ? En cas d'abcès dentaire, 1 goutte pure sur un Coton-Tige directement sur la zone douloureuse toutes

les 2 heures pendant 2 ou 3 jours. À diluer dans une huile végétale pour une application sur les mycoses. 2 gouttes sur un sucre ou un comprimé neutre en ingestion.

Ne pas utiliser pendant plus d'une semaine.

DANS CE CHAPITRE

Les œufs

•

Le lait

•

La viande rouge

•

Le poulet

•

La salade

•

Le poivron

•

La pomme de terre

•

Les pommes

•

Le raisin

•

Les fraises

Chapitre 20

Dix aliments à consommer bio

Les œufs

Le risque avec les œufs est prioritairement la contamination par la salmonelle, bactérie présente dans les déjections animales risquant de provoquer la salmonellose, une intoxication alimentaire sévère. Les poules élevées en plein air ont moins de risques d'être porteuses de la bactérie que celles élevées en cage dans des conditions sanitaires fâcheuses. Conservez vos œufs hors du réfrigérateur, car s'il arrive qu'ils contiennent une bactérie, elle pourrait contaminer d'autres aliments.

Le lait

Des résidus d'hormones et d'antibiotiques se retrouvent inéluctablement dans le lait et les produits laitiers (yaourts, fromages blancs, préparations à base de lait)... Mais également des pesticides, contenus dans les végétaux non bio consommés par les vaches laitières.

La viande rouge

1 000 tonnes d'antibiotiques sont administrées chaque année aux animaux d'élevage pour prévenir une longue liste de maladies. Des antibiotiques qui se retrouvent dans le steak (67,7 mg par kilogramme de viande), puis dans nos organismes. Quelles conséquences sur notre santé ? Une résistance inquiétante aux antibiotiques lorsque nous en avons vraiment besoin. Notez aussi

que la viande contient environ quatorze fois plus de résidus de pesticides que les végétaux.

Le poulet

Contrairement au poulet biologique, celui d'origine industrielle est soigné à grand renfort d'antibiotiques, de vaccins et d'hormones de croissance. Le poulet bio reçoit quant à lui des traitements naturels, par l'homéopathie, la phytothérapie et même par l'aromathérapie (les huiles essentielles) ! Ce dernier est aussi plus intéressant d'un point de vue nutritionnel, il est plus riche en oméga-3 (surtout s'il a consommé des graines de lin), il apporte plus de polyphénols, qui sont de puissants antioxydants, plus de vitamines et du magnésium.

La salade

Les salades font partie des légumes les plus pollués par les pesticides ! En 2013, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) publiait une étude montrant la présence de résidus de pesticides dans près de 58 % des échantillons de salades testés. D'après un rapport publié en 2015 par l'Agence européenne de la sécurité des aliments (EFSA), plus d'1 laitue sur 3 contient entre 2 et 13 résidus de pesticides, dont certains, comme le propamocarb ou l'iprodione, sont reconnus comme des perturbateurs endocriniens (PE). Choisissez vos salades bio, et jamais sous vide en sachet plastique.

Les épinards

Fragiles, les épinards sont souvent pulvérisés avec plus d'une vingtaine de pesticides avant d'atterrir dans nos assiettes. Une étude américaine conduite par le département de l'agriculture des

États-Unis a montré que les épinards contiennent 58 résidus de pesticides... et là, impossible d'enlever la peau !

Les pommes de terre

Les pommes de terre ont l'un des taux de pesticides les plus élevés parmi les fruits et les légumes. Et pour cause, la pomme de terre reçoit en moyenne cinq traitements de pesticides durant sa culture... Des résidus se retrouvent ensuite dans la chair même après l'épluchage.

Les pommes

La peau des pommes est excellente pour la santé, elle contient des phytoconstituants susceptibles de réduire le risque de cancer et de maladies cardiaques. Dans les pommes non bio, c'est l'endroit où les pesticides s'accumulent, plaçant ces fruits dans la liste d'aliments biologiques prioritaires... Notez aussi que c'est le fruit le plus traité en non bio (plus de 30 traitements par récolte) et que la peau de la pomme est si fine que les pesticides passent dans la chair de la pomme si elle n'est pas bio !

Le raisin

Le raisin est une cible privilégiée pour les insectes ! Il est régulièrement traité par différents pesticides. Ses grains, comme les produits dérivés (vinaigre, vin), doivent être issus de l'agriculture biologique.

Les fraises

Les fraises trop rouges et trop jolies sont souvent empoisonnées, méfiez-vous ! Elles reçoivent la plupart du temps un traitement à base de captane, un fongicide polluant. Soyez aussi vigilant sur

leur provenance : les fraises importées sont souvent celles qui ont le plus de pesticides, parce que les restrictions en matière de pesticides ne sont pas les mêmes dans tous les pays.

Les dix aliments cancérigènes à éviter dans votre alimentation quotidienne

Selon l'étude de l'American Institute for Cancer

1. Les boîtes et canettes métalliques
2. Le poisson d'élevage
3. Les OGM
4. La viande grillée
5. Les fruits et légumes non bio
6. Les aliments transformés
7. Les sucres raffinés
8. Les sodas et boissons énergétiques
9. Le lait
10. Les farines blanches

C'EST TOUT DE MÊME
BIEN MEILLEUR QUE
DES MÉDICAMENTS



Dans cette partie...

Pour aller plus loin, vous trouverez ici de nombreuses sources d'information sur la naturopathie : les médias spécialisés, une bibliographie, les ressources pour se former en naturopathie, mais aussi la liste des labels biologiques à connaître et à suivre, les mutuelles qui remboursent la naturopathie, un exemple de programme détox, des conseils et recettes à découvrir sur les blogs et réseaux sociaux, des lieux et sites où manger sain et prendre soin de soi...

Annexe A

Quelques sources sérieuses à étudier pour s'informer

Intégrer dans sa vie la naturopathie en tant qu'art de vivre a un effet libérateur face à la maladie, lorsque l'on s'occupe de « faire de la santé », de connaître son corps et ses réactions, ça change tout ! Et, à l'ère digitalisée où toutes les maladies et tous les remèdes sont répertoriés sur Internet, nous devenons chaque jour un peu plus notre propre médecin. Le problème est qu'on y trouve les pires comme les meilleures informations.



Attention !

Ne croyez pas tout ce que vous lisez

La naturopathie a pour objectif de vous aider à acquérir un certain discernement et plus d'autonomie dans votre vie. Il est nécessaire que vous appreniez à faire le tri dans les informations que vous pourrez lire sur Internet :

- Vérifiez les sources d'informations en bas des articles ;
- Si le vocabulaire utilisé est très subjectif, méfiez-vous. Un journaliste qui réalise un vrai travail d'investigation reste tempéré et offre les différentes facettes de ses recherches ;

- Renseignez-vous sur les auteurs des articles et les fondateurs des sites : quelle est leur activité professionnelle ? Quelles sont leurs formations ?
- Attention aux sites d'informations qui vendent des produits, directement ou indirectement (sur d'autres sites) : les articles sont orientés pour vous convaincre des bénéfices de certains compléments naturels.

Les magazines que vous trouvez en accès libre dans les magasins biologiques regorgent souvent d'informations intéressantes, notamment sur les produits de saison et leurs bienfaits : *Bio Info*, *Bio Contact*, *Écolomag*, *Soleil levant*...

Les médias spécialisés

Les médias du groupe indépendant Santé Port Royal diffusent depuis plus de quinze ans des informations d'une grande qualité sur les méthodes alternatives de traitement des maladies :

- **Radio Médecine douce** (disponible sur Internet : <http://radiomedecinedouce.com/live/1-radio-medecine-douce>) ;
- **Plantes et Santé**, magazine mensuel (disponible en version papier et web : www.plantes-et-sante.fr) ;
- **Alternative Santé** (magazine disponible en version web uniquement : www.alternativesante.fr) ;

- **La lettre mensuelle *Principe de santé*** (disponible en version papier et web : www.principes-de-sante.com) ;
- ***Féminin Bio*** (magazine et site Internet : www.femininbio.com) regroupe des informations « bien-être » et « bien vivre », avec des conseils et astuces au quotidien ;
- ***Rebelle santé*** (magazine et site Internet : www.rebelle-sante.com) offre des informations pratiques de santé naturelle ;
- ***Néosanté***, revue mensuelle de santé globale belge qui s'intéresse au sens des maux et à leurs solutions naturelles (www.neosante.eu) ;
- ***Science et Avenir***, magazine mensuel avec toute l'actualité des sciences, de la santé à la nature en passant par les technologies et la recherche fondamentale (www.sciencesetavenir.fr).

Sur Internet

- **Santé Nature Innovation** : lettre d'information numérique éditée par des professeurs en médecine, naturopathes, phytothérapeutes, spécialistes en micronutrition, etc. Déjà suivie par plus de 600 000 lecteurs, cette newsletter gratuite est envoyée deux à trois fois par semaine, avec des informations basées sur des études récentes. www.santenatureinnovation.com
- **La nutrition.fr** : site Internet édité par un journaliste scientifique passionné, auteur de plusieurs ouvrages sur le lait et les dangers des médicaments. Il est entouré d'une équipe scientifique. www.lanutrition.fr

- **Passeport Santé** : site Internet franco-québécois qui regroupe les informations sur les troubles et leurs traitements en médecine conventionnelle et naturelle. Une encyclopédie intéressante, qui présente souvent les informations de la façon la plus objective possible.
www.passeportsante.net
- **Sens & Symboles** : à travers une lettre d'information numérique gratuite et un site qui s'intéressent à la médecine du sens (signification des maux), des formations sont également proposées. www.lessymboles.com
- **Les sites des naturopathes** eux-mêmes qui mettent souvent en ligne des articles sur leurs sujets de prédilection pour répondre aux questions les plus courantes.

Les réseaux sociaux

- Chaînes YouTube de naturopathes qui proposent des vidéos explicatives sur l'utilisation des plantes, des programmes de relaxation et autres conseils à adopter au quotidien !
- Groupes Facebook dédiés à la naturopathie, il y en a de plus en plus ! Ce sont des espaces de discussion où les naturopathes viennent échanger leurs pratiques.

Les salons et congrès dédiés à la médecine naturelle

Les salons proposent des stands, des conférences et des ateliers souvent passionnants sur les sujets de santé naturelle. On en trouve maintenant dans beaucoup de grandes villes de province, même si les plus grands sont à Paris : Bien-être, médecines douces & thalasso, Zen, Marjolaine, Vivre Autrement, Vivez Nature, Naturally... Il y en a désormais toute l'année !

Le Congrès Mondial de Naturopathie ICNM, fondé en 2011 par Anne-Marie Narboni – coauteur de ce livre –, rassemble chaque année plus de 500 professionnels de médecine naturelle du monde entier, qui viennent assister à des conférences sur des sujets pointus en médecine naturopathique. Un événement fédérateur, ouvert à un public averti et passionné de santé naturelle.

<http://fr.icnmnaturopathy.eu>

Bibliographie

Christian Brun, *Grand livre de la naturopathie*, Eyrolles, 2011.

Christophe Brusset, *Vous êtes fous d'avaler ça !*, Flammarion Documents, 2015.

Colin Campbell PhD et Thomas M. Campbell II, *The China Study*, Benbella Books, 2006.

D^r Laurent Chevallier, *Le Livre antitoxique*, Le Livre de poche, 2014.

Collectif Fenahman, *Le Livre blanc de la naturopathie*, Yves Michel, 2011.

D^{rs} Alain Collomb et Jean-Yves Gauchet, *Perturbateurs neuro-endocriniens et maladies émergentes*, Dangles, 2015.

D^r Sussanna Czeranko ND, BBE, *Dietetics of Naturopathic Medicine*, The Hevert Collection, 2014.

Masaru Emoto, *Le Miracle de l'eau*, Guy Trédaniel, 2008.

Giulia Enders, *Le Charme discret de l'intestin*, Actes Sud, 2015.

France Guillain, *Bains dérivatifs et poches de gel*, Demeter, 2007.

Astrig Heratchian, *ABC de la naturopathie*, Grancher, 2008.

Thierry Janssen, *La Solution intérieure*, Pocket, 2001,

P^r Henri Joyeux, *Vaccins, comment s'y retrouver ?*, Le Rocher, 2015.

P^r Henri Joyeux et Fabrice Midal, *Changez d'alimentation*, Pocket, 2016.

Daniel Kieffer, *Naturopathie*, Grancher, 2015.

Daniel Kieffer, *Encyclopédie de revitalisation naturelle*, Sully, 2014.

Daniel Kieffer, *L'homme empoisonné*, Grancher, 2012.

Daniel Kieffer, *Guide personnel des bilans de santé*, Grancher, 1998.

Gilles Lartigot, *EAT, chroniques d'un fauve dans la jungle alimentaire*, Winterfields, 2013.

Candice Levy, *Quels laits pour mon bébé ?*, Souffle d'or, 2013.

Robert Masson, *Vrais compléments alimentaires*, Guy Trédaniel, 2009.

Robert Masson, *La Diététique de l'expérience*, Guy Trédaniel, 2008.

Erwann Menthéour, *Et si on décidait d'aller bien*, Solar, 2015.

Elske Miles, Alessandra Moro Buronzo et D^r Daniel Scimeca, *Le Grand Livre de la santé au naturel pour les Nuls*, First, 2015.

D^r Georges Mouton, *L'Écosystème intestinal et santé optimale*, Pietteur Marco, 2007.

Joseph E. Pizzorno et Michael T. Murray, *Textbook of Natural Medicine*, Churchill Livingstone, 2005.

Alma Rota et Diana Korn, *Vivre sans gluten pour les Nuls*, First, 2015.

Alain Rousseaux, *Retrouver et conserver sa santé par le sauna*, A. Rousseaux, 1990.

D^r Frédéric Saldman, *Le meilleur médicament, c'est vous*, Albin Michel, 2013.

Jean Seignalet, *L'Alimentation et la Troisième Médecine*, 2012, Le Rocher, 2012.

Thierry Souccar, *Lait, Mensonges et Propagande*, Thierry Souccar éd., 2008.

Thierry Souccar, *Santé, Mensonges et Propagande*, Thierry Souccar éd., 2004.

Sur la sexualité et le bien-être du couple

Eve Arkady, *Oser être soi. Se libérer de la dépendance affective*, Jouvence, 2011.

Guy Corneau, *Père manquant, fils manqué*, J'ai lu, 2010 ; et autres ouvrages du même auteur.

Jean-Jacques Crèveœur et Ananou Thiran, *Le Couple en éveil. Construisez l'harmonie conjugale et évitez les pièges de la relation homme-femme*, Jouvence, 2000 ; et autres ouvrages des mêmes auteurs.

Arnaud Desjardins, *Pour une vie réussie. Un amour réussi*, La Table ronde, 1985.

Marc De Smedt, *Le Kama-Sutra, figures érotiques de l'art hindou*, Solar, 1980 ; et autres ouvrages du même auteur.

Françoise Dolto, *Sexualité féminine*, Le Livre de poche, 1985.

Françoise Dolto, *Lorsque l'enfant paraît*, 2 tomes, Le Seuil, 1977-1978.

D^r Danièle Flamenbaum, *Femme désirée, femme désirante*, Payot et Rivages, 2006.

P^r Henri Joyeux, *Femmes si vous saviez...*, F.-X. De Guibert, 2001.

Lee Lozowick, *The Alchemy of Love and Sex*, Hohm Press, 1994 ; trad. française Les éditions du Relié, 1995.

Anita Naik, *La Sexualité des paresseuses*, Marabout, 2004.

Rina Nissim, *Manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes*, Mamamélis 2001.

Rina Nissim, *La Sexualité des femmes racontée aux jeunes et aux moins jeunes*, 2005, Mamamélis.

Guy Roulier, *La Santé au masculin. Hygiène, prévention et traitements naturels des troubles sexuels, MST et affections urogénitales de l'homme*, Dangles, 1999.

Jacques Salomé, *Heureux qui communique*, Pocket, 2006.

Jacques Salomé, *Bonjour tendresse*, Albin Michel, 1992.

Danièle Starenkyj, *Les Cinq Dimensions de la sexualité féminine*, Orion, 1992.

Annexe B

Se former en naturopathie

*« Il n'y a qu'une façon
d'apprendre, c'est par l'action. »*

Paulo Coelho

De nombreux instituts de formation privés enseignant la naturopathie fleurissent en France et dans le monde. Les promotions ont quasiment doublé de volume en quelques années, preuve que la santé naturelle a de beaux jours devant elle.

Selon votre envie, si vous souhaitez simplement en savoir plus sur les techniques de santé naturelle pour vous et pour vos proches, ou si vous souhaitez en faire votre métier, vos choix seront probablement différents. Au regard de votre disponibilité géographique, temporelle et financière, vous pourrez opter pour une formation à distance ou sur les bancs d'une école.

Ces formations durent entre deux ans et quatre ans, selon l'école et la formule choisies : cours à temps plein en semaine ou à mi-temps le week-end, ce qui vous permet de continuer à travailler durant la semaine.



Le saviez-vous

Certaines écoles proposent des formations « à la carte », vous pouvez choisir de suivre uniquement les programmes qui vous intéressent.



Attention !

Les formations à distance ne permettent pas de devenir professionnel en naturopathie et ne sont de ce fait pas reconnues par les organisations nationales professionnelles (OMNES en France, UNB en Belgique, APTN en Suisse, etc.).

Le contenu de la formation

Le PSN (praticien de santé naturopathe) est formé :

- À l'anatomie ;
- À la physiologie ;
- À la pathologie (niveau cursus d'infirmier).



Il apprend également à reconnaître les troubles qu'il ne sera pas à même d'aborder en consultation, lui permettant de renvoyer au médecin.

- À la philosophie naturopathique ;
- Aux bilans de vitalité (morpho-physio-psychologie, anamnèse, iridologie, recommandations et déontologie) ;
- À la bionutrition, cuisine saine et alimentation naturelle ;
- Aux exercices physiques de base ;
- À la relaxation et à la gestion du stress ;
- Aux applications de l'hydrothérapie ;
- À la phyto-aromathérapie, aux fleurs de Bach, à la gemmothérapie... ;
- À la bonne utilisation des compléments alimentaires...

Quelle école choisir ?

Les écoles de naturopathie ne reçoivent pas de subvention de l'État et sont par conséquent privées. Certaines ont décidé de structurer leurs programmes grâce à des fédérations ou organisations professionnelles. Ces entités permettent de regrouper les courants de pensées naturopathiques et d'organiser la profession. Elles représentent également la naturopathie auprès

des médias et des pouvoirs publics nationaux, œuvrant pour la reconnaissance de la pratique.

Le programme de ces écoles présente 1 200 heures minimum de formation et chacune exige la rédaction d'un mémoire ainsi qu'un stage clinique. Si votre vocation est professionnelle, prévoyez un temps important de travail personnel : recherches, fiches de lectures, plusieurs stages dans des secteurs différents...

À l'issue du programme, les étudiants diplômés d'une école membre sont admissibles à passer des examens auprès de leur fédération. S'ils les réussissent, ils deviennent membres de leur association professionnelle qui encadrera leur pratique.

Quelques institutions en France, en Belgique, en Suisse et au Québec

- Fédération française des écoles de naturopathie (FENAHMAN) ;
- Fédération européenne de naturopathie vitaliste (FENAVI) ;
- Associations professionnelles des naturopathes francophones (APNF) ;
- Union des naturopathes de Belgique (UNB) ;
- Association nationale des naturopathes (ANN) ;
- Association des praticiens en thérapies naturelles (APTN) ;
- Association des naturopathes agréés du Québec (ANAQ) ;
- Association des naturothérapeutes du Québec (ANQ).

On dénombre pas loin d'une trentaine d'écoles en France, affiliées ou non à une fédération. Vous trouverez la liste exhaustive sur les sites des organismes évoqués plus haut.

Renseignez-vous, assistez aux portes ouvertes annuelles. Interrogez les anciens étudiants et choisissez la formation qui vous ressemble afin d'avoir envie de vous engager sur toute la durée !

Annexe C

Les labels bio

Il n'existe pas de législation européenne unique, plusieurs labels biologiques cohabitent avec leur propre cahier des charges donnant lieu à des certifications réalisées par des organismes indépendants et reconnus. L'ensemble des labels bio ci-dessous sont une garantie sérieuse de la qualité des produits et de leur conformité aux différents cahiers des charges.

Agriculture Biologique

Propriété exclusive du ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche, qui en définit les règles d'usage, la marque AB (Agriculture Biologique) concerne les produits agricoles et denrées alimentaires. La certification est placée sous le contrôle d'un organisme agréé par les pouvoirs publics, répondant à des critères d'indépendance, d'impartialité, de compétence et d'efficacité tels que définis par la norme européenne EN 45011.

L'agriculture biologique est un système de production agricole spécifique qui exclut l'usage d'engrais et de pesticides de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés. Il est fondé sur la gestion rationnelle de la fraction du sol, dans le respect des cycles biologiques et de l'environnement. Il tient compte des connaissances en écologie, pour une production de qualité, équilibrée, plus autonome, plus économe et non polluante.

Les garanties :

- 95 % au minimum des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique ;
- Les pratiques agronomiques et d'élevage sont respectueuses des équilibres naturels, de l'environnement et du bien-être animal ;
- Respect de la réglementation en vigueur en France ;
- OGM interdits, traces d'OGM tolérées en dessous de 0,9 % en cas de contamination fortuite ;
- Produits garantis sans ingrédient chimique de synthèse.

Plus d'informations : <http://www.agencebio.org/la-marque-ab>

Demeter

Demeter est le label de l'agriculture biodynamique. En 1924, Rudolf Steiner, fondateur de l'anthroposophie, posa les bases de l'agriculture biodynamique, sous la forme de huit conférences prononcées au domaine Koberwitz, près de Breslau en Silésie.

Définition de Rudolf Steiner : « L'agriculture biodynamique est une agriculture assurant la santé du sol et des plantes pour procurer une alimentation saine aux animaux et aux hommes. Elle se base sur une profonde compréhension des lois du "vivant" acquise par une vision qualitative/globale de la nature. Elle considère que la nature est actuellement tellement dégradée qu'elle n'est plus capable de se guérir elle-même et qu'il est nécessaire de redonner au sol sa vitalité féconde indispensable à la santé des plantes, des animaux et des hommes grâce à des procédés "thérapeutiques". »

Les buts de l'agriculture

biodynamique :

- Soigner la terre ;
- Régénérer, façonner et entretenir les paysages ;
- Fournir aux hommes une alimentation saine ;
- Développer l'approche du vivant et comprendre le rôle de l'homme ;
- Ouvrir de nouvelles perspectives sociales sur les fermes, avec des liens producteurs et consommateurs (en y incluant les commerçants).

Il faut savoir également que l'agriculture biodynamique et l'agriculture biologique sont de conception différente mais poursuivent les mêmes buts. Le label Demeter est cependant beaucoup plus exigeant que le label Agriculture Biologique.

Plus d'informations : www.bio-dynamie.org

Ecocert

Ecocert est un organisme de contrôle et de certification agréé par le ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche et par le ministère de l'Économie, de l'Industrie et de l'Emploi. En termes de structure et de procédures, Ecocert est accrédité par le COFRAC (Comité français d'accréditation) selon la norme ISO 65, qui exige indépendance, compétence et impartialité. Les fabricants écocertifiés sont ainsi contrôlés deux fois par an par un auditeur Ecocert indépendant.

Les garanties :

- 95 % minimum des ingrédients sont d'origine naturelle ;

- 10 % minimum du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique ;
- 5 % maximum font partie d'une liste très restreinte de molécules synthétiques qui demeurent indispensables comme agents de conservation. Une liste positive limitée précise les molécules autorisées, dont la présence doit par ailleurs être explicitée sur l'emballage ;
- Les ingrédients sont collectés, transformés ou extraits selon des procédés validés par Ecocert (démarche et méthode de production respectueuses de l'environnement) ;
- Les parfums et colorants de synthèse, les silicones, les parabènes, les glycols, etc. sont interdits ;
- Les matières premières d'origine animale et les tests des produits sur les animaux sont interdits. Certains produits et sous-produits animaux ne mettant pas en cause directement la vie des animaux et dont le prélèvement n'a pas d'effet néfaste sur les équilibres écologiques peuvent néanmoins être utilisés (cire d'abeille, propolis, miel, lait, etc.).

Plus d'informations : www.ecocert.fr

Cosmebio

Cosmebio est né en 2002 de la collaboration d'une dizaine de laboratoires cosmétiques engagés dans l'élaboration d'un cahier des charges d'une cosmétique éthique.

La charte Cosmebio a donné naissance à un cahier des charges très exigeant déposé auprès du ministère de l'Économie, de l'Industrie et de l'Emploi et paru au *Journal officiel* le 9 avril 2003. Ce référentiel définit de façon stricte, transparente et sans ambiguïté la « cosmétique écologique et biologique ». Le contrôle est effectué par des organismes certificateurs

indépendants et agréés comme Ecocert ou Qualité France, qui labellisent les produits cosmétiques, et non les marques.

Il existe deux niveaux de certification : le label Bio, pour les cosmétiques écologiques et biologiques, et le label Eco, pour les cosmétiques écologiques.

Les garanties :

- 95 % minimum des ingrédients sont naturels ou d'origine naturelle ;
- 95 % minimum des ingrédients végétaux sont issus de l'agriculture biologique (50 % pour le label Eco) ;
- 10 % minimum du produit fini sont issus de l'agriculture biologique (5 % pour le label Eco) ;
- Produits garantis sans OGM ;
- Les parfums et colorants de synthèse, les parabènes, les silicones, les matières issues de la pétrochimie et les produits éthoxylés (PEG) sont interdits. Quelques molécules synthétiques demeurent indispensables comme agents de conservation. Une liste positive limitée précise les molécules autorisées, dont la présence doit par ailleurs être explicitée sur l'emballage ;
- Les matières premières d'origine animale et les tests des produits sur les animaux sont interdits. Certains produits et sous-produits animaux ne mettant pas en cause directement la vie des animaux et dont le prélèvement n'a pas d'effet néfaste sur les équilibres écologiques peuvent néanmoins être utilisés (cire d'abeille, propolis, miel, lait, etc.) ;
- Respect de l'environnement au niveau des modes d'obtention des matières premières, des procédés de transformation, des modes de présentation des produits finis,

de leur biodégradabilité, du recyclage de leurs emballages et de l'ensemble des déchets issus de leur fabrication. Pas d'ingénierie génétique, ni de radiations ionisantes dans la production et le traitement des produits agricoles.

Plus d'informations : www.cosmebio.org

BDIH

BDIH, créée en 1951, est l'association fédérale des entreprises commerciales et industrielles allemandes pour les médicaments, les produits diététiques, les compléments alimentaires et les soins corporels. BDIH comprend un groupe de travail sur les cosmétiques naturels qui a défini une charte et un cahier des charges précis concernant la fabrication de produits de beauté naturels.

Le cahier des charges BDIH est construit sur une « liste positive » d'ingrédients autorisés. Un seul ingrédient non autorisé exclut la certification du produit entier. La composition des cosmétiques naturels labellisés BDIH est contrôlée par des instituts de contrôle indépendants.

Les garanties :

- 100 % des ingrédients appartiennent à la liste des ingrédients autorisés établie par BDIH ;
- Cosmétiques formulés à partir de matières premières naturelles, issues du règne minéral ou végétal, autant que possible de culture biologique contrôlée ou de cueillette sauvage contrôlée ;
- Produits garantis sans OGM ;
- Les parfums et colorants de synthèse, les silicones, les parabènes, la paraffine et autres dérivés du pétrole et les

matières premières éthoxylées sont interdits. Quelques molécules synthétiques demeurent indispensables comme agents de conservation. Une liste positive limitée précise les molécules autorisées, dont la présence doit par ailleurs être explicitée sur l'emballage ;

- La transformation des matières premières en préparations cosmétiques doit se faire avec précaution et subir peu de processus chimiques. Pas d'ingénierie génétique, ni de radiations ionisantes dans la production et le traitement des produits agricoles ;
- Les emballages doivent être économes et respectueux de l'environnement.

Plus d'informations : www.kontrollierte-naturkosmetik.de

Austria Bio Garantie

Austria Bio Garantie (ABG), créé en 1993, est un organisme de contrôle et de certification autrichien indépendant et agréé pour les produits diététiques, les compléments alimentaires et les soins corporels. ABG est une association à but non lucratif, dont les équipes sont qualifiées pour l'inspection et le contrôle du respect du cahier des charges.

Le cahier des charges Austria Bio Garantie est construit sur une « liste positive » d'ingrédients autorisés. Un seul ingrédient non autorisé exclut la certification du produit entier. Tous les cosmétiques naturels labellisés ABG sont contrôlés par les propres équipes d'ABG.

Les garanties :

- 100 % des ingrédients appartiennent à la liste des ingrédients autorisés établie par Austria Bio Garantie ;

- 95 % minimum des ingrédients végétaux sont certifiés biologiques ;
- Produits garantis sans OGM ;
- Les parfums et colorants de synthèse, les silicones, les parabènes, la paraffine et autres dérivés du pétrole et les matières premières éthoxylées sont interdits ;
- Aucun test sur les animaux des ingrédients ou du produit fini ;
- La transformation des matières premières et la fabrication des produits répondent à des normes environnementales strictes.

Plus d'informations : www.abg.at

Nature & Progrès

Nature & Progrès est une association de consommateurs, de producteurs agricoles et de professionnels de la cosmétique biologique unis dans un même mouvement en faveur d'une agriculture biologique respectueuse de la biodiversité, du tissu rural et du savoir-faire agricole sans le refus du progrès.

L'objectif est donc de développer des produits respectueux des hommes, des animaux, des plantes et de la planète. Le cahier des charges du label Nature & Progrès est très strict : pour qu'un produit soit labellisé, il exige que 100 % des ingrédients soient issus de l'agriculture biologique et qu'un minimum de 70 % des gammes de la marque soit labellisées Nature & Progrès. De plus, l'entreprise doit adhérer à la charte générale de Nature & Progrès concernant les enjeux environnementaux, sociaux, économiques et humains.

Les garanties :

- 100 % des ingrédients végétaux sont issus de l'agriculture biologique ou d'une cueillette réglementée ;
- Produits garantis sans OGM ;
- Les matières premières doivent être obtenues en ayant recours à des procédés physiques ou chimiques simples n'utilisant pas de molécule de synthèse ;
- Les conservateurs, parfums et colorants de synthèse, les silicones et les matières issues de la pétrochimie sont interdits ;
- Les matières premières d'origine animale et les tests des produits sur les animaux sont interdits.

Plus d'informations : www.natureetprogres.org

Usda Organic

Les différents labels du programme américain NOP (*National Organic Program*) de l'USDA (*United States Department of Agriculture*), le ministère de l'Agriculture américain, s'adressent aux produits agricoles d'origine biologique et à base d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. Les produits labellisés doivent être cultivés, fabriqués et transformés en accord avec les standards du NOP et sont certifiés par des agents accrédités par l'USDA.

Il existe trois catégories de produits bio aux États-Unis : « 100 % Organic », « Organic » et « Made with certified organic ingredients », qui apportent chacune des garanties différentes au niveau de la composition.

Les garanties :

- 70 % au minimum des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique (selon étiquette : 70 % pour

« Certified organic », 95 % pour « Organic » et 100 % pour « 100 % Organic ») ;

- Pas d'ingénierie génétique ni de radiations ionisantes dans la production et le traitement des produits agricoles ;
- Aucune molécule ni substance synthétique ;
- Les autres ingrédients doivent faire partie de la liste nationale positive contenant les substances non agricoles autorisées et les substances agricoles non disponibles en mode de culture biologique.

Plus d'informations : www.ams.usda.gov/AMSv1.0/nop

Soil Association

La Soil Association est le principal organisme de certification bio anglais. Elle a été créée en 1946 par un groupe d'agriculteurs, de nutritionnistes et de scientifiques.

Leur charte bio exige que les produits contiennent un maximum d'ingrédients biologiques ayant subi un minimum de transformation.

Les garanties :

- 70 % au minimum des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique. Le label Soil Association impose d'afficher le pourcentage d'ingrédients bio sur l'emballage ;
- Produits garantis sans OGM ;
- Les matières premières doivent être obtenues en ayant recours à des procédés physiques ou chimiques simples n'utilisant pas de molécule de synthèse ;

- Les parfums et colorants de synthèse, les parabènes, les silicones et les matières issues de la pétrochimie sont interdits ;
- Les tests des produits sur les animaux sont interdits ;
- Les ingrédients issus de la cueillette sauvage sont autorisés, à l'exception des espèces en voie d'extinction.

Plus d'informations : www.soilassociation.org

Annexe D

Les mutuelles qui remboursent la naturopathie

Liste non exhaustive, renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

- AG2R La Mondiale : <http://www.ag2rlamondiale.fr>
- CCMO : <http://www.ccmo.fr>
- ECA : <http://www.eca-assurances.com>
- MALAKOFF MEDERIC :
<http://www.malakoffmederic.com>
- RÉUNICA MUTUELLE : <http://www.reunica.com>
- AXISALIANS : <http://www.axisaliens.eu>
- DOLCE MEDICA Santé Plus : <http://www.mutuel-en-ligne.fr/mutuelle-dolce-medica>
- GROUPE HENNER (GMC Services) : <http://www.eca-assurances.com>
- LA COMPAGNIE DES FEMMES :
http://www.comdesfemmes.com/mutuelle_sante/mutuelle

- MFIF (prise en charge forfait consultations, préparations et compléments alimentaires) : <http://www.mfif.fr>
- MUTELLE GÉNÉRALE de Paris :
<http://www.lamutuellegenerale.fr/agences/la-mutuelle-generale-paris.html>
- ALIANS (contrat MEDINAT, prise en charge forfait consultation naturo, phyto, aroma et compléments alimentaires) : <http://www.medinat.fr>
- SMIP Rhône-Alpes Mutuelle : <http://www.mutuelle-smip.com>
- MUTUELLE DIJONNAISE : <http://www.mutuelle-dijonnaise.fr>
- MUTUELLE VERTE : <http://www.mutuelleverte.com>
- MYRIADE MUTUELLE : <http://www.myriade.fr>
- NOVIA MUTUELLE : <http://www.novia-sante.fr>
- IPSELIA – Sud-Ouest Mutualité : <http://www.sud-ouest-mutualite.fr/sante.html>
- MUTUELLE DU REMPART :
<http://www.mutuelledurempart.fr>

Annexe E

Exemple de programme détox

Choisissez une période où vous avez du temps pour vous, fixez-vous un planning mais restez flexible car vous aurez peut-être envie de prolonger un peu ou de raccourcir la période selon les effets ressentis. La détox est une parenthèse, vivez-la comme telle et connectez-vous à vos sensations.

Combien de temps doit durer votre détox ? Comptez un minimum de cinq jours pour en ressentir les effets bénéfiques, avec un maximum d'un mois selon vos besoins. Consultez votre naturopathe si vous souhaitez faire une cure de plus d'un mois. Si vous ne consommez que des jus au début, reprenez progressivement avec des plats légers, uniquement végétaux, sans trop de mélanges.

Attention : ne faites pas de détox si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous avez un projet de conception dans les trois à six mois qui suivent. Si les toxines remises en circulation ne sont pas bien éliminées, elles pourraient avoir des effets délétères.

Avant la détox

Modifiez progressivement votre alimentation pour ne pas basculer du jour au lendemain sur un changement radical. La semaine précédant votre détox, réduisez votre ration de nourriture et préférez une alimentation végétale, en laissant de côté la viande et les produits laitiers (fromages, crème, beurre, laitages...).

Attention ! N'interrompez pas vos traitements médicaux de votre seule initiative, parlez-en à votre médecin traitant, mais évitez de

prendre des médicaments si vous n'en avez pas absolument besoin. L'idée est de soulager le travail de votre foie ; pendant cette période de détoxification, il sera suffisamment sollicité.

Pendant la détox (jus uniquement ou jus + repas légers)

Le matin, nettoyez votre bouche et votre langue, chargée des toxines libérées pendant la nuit, et buvez un grand verre d'eau. En option : vous pouvez gargariser votre bouche avec un cuillère à soupe d'huile végétale sésame ou de coco pendant au moins une minute chaque matin, à jeûn, sans l'avaler, crachez-la ensuite ! C'est une hygiène buccale à poursuivre, si vous le souhaitez, au-delà de la cure Détox.

Commencez de préférence le matin par un jus vert, que vous ayez ou non pris la décision de manger des repas légers. Les jus verts sont nettoyants et énergisants. Ils revitalisent les cellules et ils sont riches en chlorophylle, qui purifie le sang et fortifie les globules rouges.

Buvez entre 4 et 8 jus par jour, préférez les légumes aux fruits. Prenez le temps de les déguster, installez-vous à table et gardez-les dans votre bouche avant de les avaler (comme une soupe).

Buvez beaucoup d'eau en dehors des repas, en plus des jus frais. Si vous mangez pendant votre détox, vous pouvez terminer votre repas par une petite tisane digestive. Après les repas, faites une petite balade et prenez l'air.

Si vous consommez des fruits, n'en mangez pas plus d'une à deux portions par jour et toujours en dehors des repas.

Sortir de la détox

Si vous n'avez consommé que des jus, prenez le temps de réintégrer doucement de la nourriture solide :

- D'abord des fruits aux fibres douces (pommes, poires, petits fruits) ;
- Le jour suivant, des légumes cuits ;
- Le jour d'après, des légumes crus ;
- Enfin, des protéines végétales, puis animales (viandes blanches).

Si vous avez fait des repas légers, la sortie de détox sera plus facile. Profitez de cette nouvelle routine pour garder de bons réflexes et évitez de retourner rapidement vers une nourriture transformée, grasse ou sucrée. Allégez vos repas durablement et faites des pauses de temps en temps avec des monodiètes.

À lire : idées de recettes dans l'ouvrage *Recettes détox gourmandes* de Garlone Bardel (First, 2016).

Annexe F

Conseils et recettes à découvrir sur les blogs et réseaux sociaux

Parce qu'il n'est pas toujours facile de débiter seul avec des livres, nous avons sélectionné pour vous une quinzaine d'experts qui transmettent avec passion leur naturopathie à travers des articles, des vidéos et des recettes accessibles à tous sur Internet. À suivre sur leurs sites, sur les réseaux sociaux et dans leurs ateliers pratiques.

- **Irène Grosjean :**
<http://www.santenaturopathie.com/fr/qui-suis-je>
- **Angèle Ferreux Maeght (la Guinguette d'Angèle) :**
<http://laguinguettedangele.tumblr.com>
- **Mélanie Dufey (Chaudron Pastel) :**
<http://www.chaudron-pastel.fr>
- **Annie Casamayou (Mon naturopathe) :** <http://mon-naturopathe.com>
- **Alessandra Moro Buronzo :** <http://www.buronzo.com>
- **Julien Allaire (Ma santé naturelle) :**
<http://www.julienallaire.com>

- **Christelle Martin (Nana-turopathe) :** <http://www.nana-turopathe.com>
- **Marion Thelliez :** <http://marionthelliez.fr>
- **Candice Levy :** <http://www.naturopediatricie.com>
- **Laurence Salomon (Cuisine originelle) :**
<http://www.cuisine-originelle.com/le-centre-pedagogique/laurence-salomon>
- **Claudine Richard :** <http://www.naturopathie-alimentation-vivante.net>

Mention coup de cœur

(Ils ne sont pas naturopathes mais leurs pratiques s'en approchent.)

- Julien Kaibeck, qui vous dit tout sur l'aromathérapie et la slow cosmétique :
<http://www.lessentieldejulien.com>
- Marion Kaplan, bionutritionniste passionnée de transmission :
<http://www.vitaliseurdemarion.fr/officiel/le-mag-de-marion/marion-vous-dit-tout>
- Gilles Lartigot, fauve dans la jungle alimentaire :
<http://lartigot.blogspot.fr>
- Erwann Menthéour, ancien cycliste, expert en nutrition :

<https://www.fitnext.com/methode-fitnext/erwammentheour>

Annexe G

Où prendre soin de soi ?

Où manger sain ? Les guides et les sites

- **The Place to bio** : <http://placetobio.fr>
- **Le Marché citoyen** : <http://www.lemarchecitoyen.net>
- **Guide-restaurant-bio** : <http://www.guide-restaurant-bio.com>
- **Paris so biotiful** : <http://www.parisobiotiful.com>
- **Wild & the Moon** : <https://www.wildandthemoon.fr>

À lire : France bio 2016, Petit Futé (2015)

Végétarien

- **VegOresto** : <http://vegorestto.fr>
- **VG-zone** : <http://vg-zone.net>
- **Happy Cow** : <http://www.happycow.net>
- **Les restaurants végétariens en France** : <http://www.l214.com/vegetarisme/restos-vegetariens>

À lire : Guide 2014-2015 Restos Veggie, La plage

Sans gluten

- **Sortir sans gluten** : <http://www.sortirsansgluten.com>
- **C sans gluten** : <http://www.c-sansgluten.com/category/bonnes-adresses>
- **Let' go out** : <http://bacididamaglutенfree.com/lets-go-out>

À lire : le guide Vivre sans gluten, Petit Futé (2016)

Quelques lieux pour prendre soin de soi en France et dans le monde

Avec hébergement

- **Luceux, France** : <http://www.prannahvital.com>
- **Plusieurs lieux en France** : <http://www.jeune-et-randonnee.com/FFJR.htm>
- **Allemagne, Espagne** : <https://www.buchinger-wilhelmi.com>
- **Espagne** : <http://shawellnessclinic.com/fr>
- **Puerto Rico** : <http://annwigmore.org>
- **Costa Rica** : <http://www.asclepioscr.com>
- **États-Unis** :
www.hippocratesinst.org – <http://www.oceanjaderetreat.com>

- Québec : <http://www.spa-eastman.com/fr>
- Thaïlande : <http://www.kamalaya.com/index.htm>
- Inde : <http://www.anandaspa.com>

Sans hébergement

- À Paris, Le centre tout naturellement : <http://www.lecentrenaturo.com>
- À Paris, centre Sophrène : <http://www.centre-sophrene.fr/naturopathie.htm>
- À Bordeaux, Naturôme : <http://naturome.fr>
- À Nice, Villasana : <http://www.villasana.fr>
- À Belmontet, centre Dargère : <http://www.centrenaturodargere.com>

Sommaire

[Couverture](#)

[La Naturopathie pour les Nuls](#)

[Copyright](#)

[À propos des auteurs](#)

[Dédicace](#)

[Remerciements](#)

[Préface](#)

[Introduction](#)

[À propos de ce livre](#)

[Comment ce livre est organisé](#)

[Les icônes utilisées dans ce livre](#)

[Et maintenant, par où commencer ?](#)

[Première partie. Naturo quoi ?](#)

[Chapitre 1. La naturopathie aujourd'hui](#)

[La naturopathie en France et dans le monde](#)

[« Naturo path »](#)

[Les grands principes de la naturopathie](#)

[Naturopathe : une vocation d'éducation](#)

[Chapitre 2. Un peu d'histoire : aux origines de la naturopathie](#)

[D'où vient la médecine ?](#)

[Le père de la médecine : Hippocrate](#)

[Les grands berceaux de la naturopathie](#)

[Les grands naturopathes](#)

[Chapitre 3. Médecines conventionnelles et médecines complémentaires](#)

[Les grands types de médecines](#)

[Les médecines orientales traditionnelles](#)

[Pourquoi la médecine conventionnelle n'a pas toutes les réponses](#)

[Médicaments et vaccins](#)

[Actions et limites de la naturopathie](#)

[Les dix techniques naturelles du naturopathe](#)

[Chapitre 4. La consultation en naturopathie](#)

[Pourquoi consulter ?](#)

[Déroulé d'une consultation](#)

[À quoi s'attendre : les recommandations](#)

[Comment choisir son naturopathe ?](#)

[Le changement, c'est maintenant !](#)

[Deuxième partie. Comprendre et prévenir les maladies](#)

[Chapitre 5. D'où viennent les maladies ?](#)

[L'hérédité : et toi t'as quoi ?](#)

[Les attaques extérieures : microbes, bactéries et virus](#)

[L'environnement et sa toxicité](#)

[Nos mauvaises habitudes](#)

[L'équilibre, toujours !](#)

[Le concept d'engrassement](#)

[Changer de point de vue sur la maladie](#)

[Chapitre 6. Se rapprocher de la nature](#)

[L'air, notre besoin numéro 1](#)

[Le soleil](#)

[L'eau](#)

[Les énergies vibratoires](#)

[Respecter le rythme des saisons](#)

[Chapitre 7. Le pouvoir des plantes](#)

[Petit lexique des effets des plantes](#)

[Quelles plantes choisir ?](#)

[Sous quelles formes les utiliser ?](#)

[25 plantes à connaître](#)

[Autres remèdes naturopathiques](#)

[Chapitre 8. Mettre en pratique les recommandations du naturopathe](#)

[Beauté = santé](#)

[Écouter les signes de son corps](#)

[Retrouver le sommeil](#)

[Gérer le stress](#)

[Travailler son équilibre psycho-émotionnel](#)

[Bouger !](#)

[Notre environnement](#)

[Fiche pratique : bébés](#)

[En cas de coliques du nourrisson](#)

[En cas de troubles du sommeil ou anxiété du bébé](#)

[En cas de poussées dentaires](#)

[Fiche pratique : enfants et ados](#)

[Fiche pratique : femmes enceintes](#)

[Fiche pratique : sportifs](#)

[Fiche pratique : adultes actifs](#)

[Réformer l'alimentation](#)

[Hygiène de vie](#)

[Fiche pratique : seniors](#)

[Contre la perte de mémoire](#)

[Pour l'acuité visuelle](#)

[Pour la qualité de la peau](#)

[Pour le système musculo-squelettique](#)

[Troisième partie. L'alimentation en naturopathie](#)

[Chapitre 9. Les principes de base](#)

[Pourquoi notre alimentation doit-elle être améliorée ?](#)

[Manger pour nourrir ses cellules](#)

[Mémo : ce qu'il faut éviter](#)

[Une alimentation biologique](#)

[Les bons réflexes](#)

[Les superaliments](#)

[Chapitre 10. Les restrictions alimentaires](#)

[Restrictions alimentaires : quésaco ?](#)

[Les monodiètes](#)

[Les cures de jus](#)

[Les jeûnes](#)

[Chapitre 11. Les bonnes recettes](#)

[Au petit déjeuner](#)

[Au déjeuner](#)

[Snacks et goûters](#)

[Au dîner](#)

[Se faire plaisir](#)

[L'apéritif](#)

[Au restaurant](#)

[Chez des amis](#)

[Pendant les fêtes](#)

[En voyage à l'étranger](#)

[Chapitre 12. Les différents régimes alimentaires](#)

[Le régime Seignalet](#)

[Le régime Kousmine](#)

[La macrobiotique](#)

[Les régimes dissociés](#)

[Végétarisme et véganisme](#)

[Les autres régimes](#)

[Chapitre 13. L'alimentation des bébés, enfants et ados](#)

[Quels laits pour bébé ?](#)

[Diversifier l'alimentation](#)

[La croissance des enfants](#)

[Les adolescents, ces rebelles !](#)

[Quatrième partie. Accompagner les troubles](#)

[Chapitre 14. Les troubles par grandes typologies](#)

[Les troubles allergiques](#)

[Les troubles digestifs](#)

[Les troubles respiratoires](#)

[Les troubles cardiovasculaires](#)

[Les troubles ostéo-musculaires](#)

[Les troubles cutanés](#)

[Les troubles visuels](#)

[Les troubles neuro-glandulaires](#)

[Les troubles infectieux et infantiles](#)

[Les troubles psychiques](#)

[Chapitre 15. Les troubles féminins et masculins](#)

[Les troubles uro-génitaux](#)

[Les troubles féminins](#)

[Les troubles masculins](#)

[Les troubles de la sexualité](#)

[Chapitre 16. Cancers et maladies dégénératives](#)

[Comment expliquer l'augmentation des maladies graves ?](#)

[La naturopathie en accompagnement des traitements lourds](#)

[Guérir à sa façon](#)

[Cinquième partie. La partie des Dix](#)

[Chapitre 17. Dix idées reçues sur la naturopathie : vrai ou faux ?](#)

[Les naturopathes vous font manger des graines](#)

[Une pratique marginale](#)

[Les naturopathes sont des écologistes](#)

[Une médecine qui exclut les techniques modernes](#)

[La naturopathie guérit tout par les plantes](#)

[Les naturopathes sont des rabat-joie qui veulent supprimer toute source de plaisir](#)

[La naturopathie est un effet de mode](#)

[Ça ne marche pas sur tout](#)

[La naturopathie, c'est cher](#)

[« Ce n'est pas pour moi ! »](#)

[Chapitre 18. Dix réflexes alimentaires à adopter immédiatement](#)

[Manger moins](#)

[Choisir moins d'aliments transformés](#)

[Éviter les faux aliments](#)

[Consommer les fruits en dehors des repas](#)

[Privilégier les légumes crus](#)

[S'éloigner du gluten](#)

[Varier les sources de protéines](#)

[Fuir les produits laitiers](#)

[Mâcher plus longtemps](#)

[Éviter de boire à table](#)

[Chapitre 19. Dix huiles essentielles indispensables](#)

[La menthe poivrée](#)

[L'arbre à thé](#)

[Le ravintsara](#)

[Le thym à linalol](#)

[La lavande aspic](#)

[Le pin sylvestre](#)

[L'hélichryse italienne \(immortelle\)](#)

[La gaulthérie couchée](#)

[L'eucalyptus radié](#)

[Le giroflier](#)

[Chapitre 20. Dix aliments à consommer bio](#)

[Les œufs](#)

[Le lait](#)

[La viande rouge](#)

[Le poulet](#)

[La salade](#)

[Les épinards](#)

[Les pommes de terre](#)

[Les pommes](#)

[Le raisin](#)

[Les fraises](#)

[Sixième partie. Annexes](#)

[Annexe A. Quelques sources sérieuses à étudier pour s'informer](#)

[Les médias spécialisés](#)

[Bibliographie](#)

[Annexe B. Se former en naturopathie](#)

[Le contenu de la formation](#)

[Quelle école choisir ?](#)

[Annexe C. Les labels bio](#)

[Agriculture Biologique](#)

[Demeter](#)

[Ecocert](#)

[Cosmebio](#)

[BDIH](#)

[Austria Bio Garantie](#)

[Nature & Progrès](#)

[Usda Organic](#)

[Soil Association](#)

[Annexe D. Les mutuelles qui remboursent la naturopathie](#)

[Annexe E. Exemple de programme détox](#)

[Avant la détox](#)

[Pendant la détox \(jus uniquement ou jus + repas légers\)](#)

[Sortir de la détox](#)

[Annexe F. Conseils et recettes à découvrir sur les blogs et réseaux sociaux](#)

[Annexe G. Où prendre soin de soi ?](#)

[Où manger sain ? Les guides et les sites](#)

[Quelques lieux pour prendre soin de soi en France et dans le monde](#)